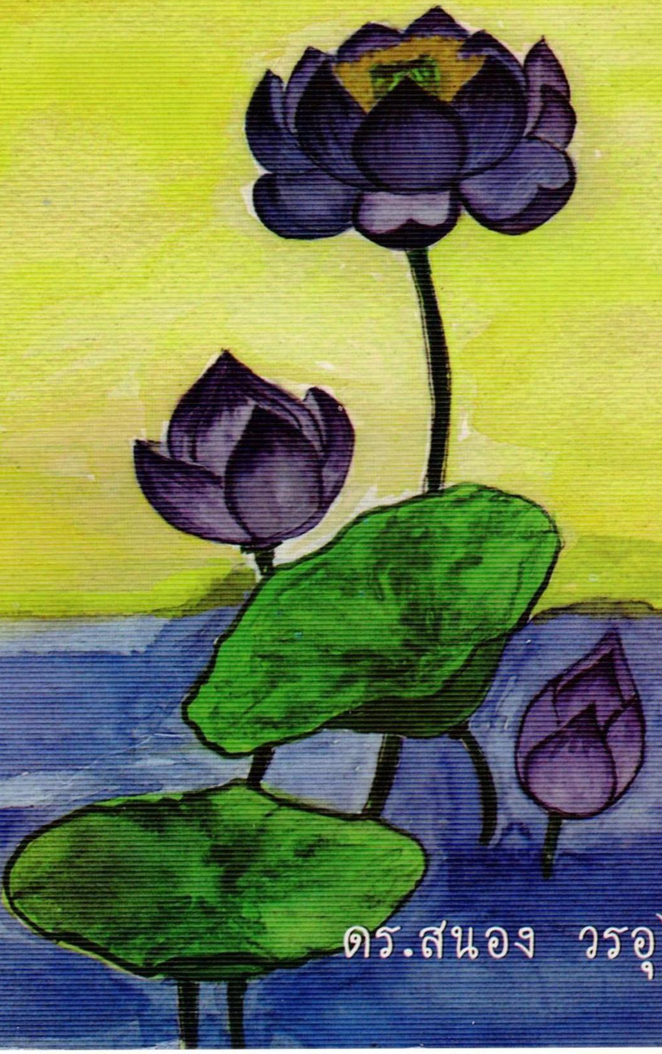
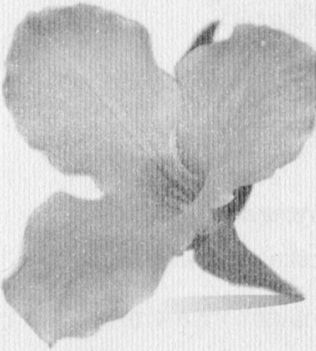
สนทนาภาษาธรรม

เล่ม ๒๑



ดร.สนอง วรอุไร

สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๑ www.kanlayanatam.com ดร.สนอง วรอุไร



สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๑

จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม

ตอบปัญหาโดย

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีอันดับที่ ๑๖๙

สนทนาภาษาธรรมเล่ม ๒๑

จาก website kanlayanatam.com

ตอบคำถามโดย : ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชาโดยชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง

จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒๙๖๒๔

หรือ ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาธรเหนือ

สีลม บางรัก กทม. โทร. ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

ภาพปก : คุณชนาบุญ

จัดพิมพ์ สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ โทร. ๐๘๙ ๗๘๕-๓๖๕๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๖,๕๐๐ เล่ม มกราคม ๒๕๕๕

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

ชมรมกัลยาณธรรม

ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

และ กราบบูชาอาจริยคุณ

แด่

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

คำนำในการจัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา

คำถามหลายคำถามในชีวิต เมื่อได้รับคำตอบที่ถูกต้องและนำไปปฏิบัติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ย่อมเปลี่ยนแปลงชะตาชีวิตไปในทางที่ดีได้มาก อาจถึงระดับรอดพ้นจากอบายภูมิ ทุคติ วินิบาตด้วย แต่จะมีสักกี่คนที่ฉุกคิดว่า นี่คือปัญหาที่ควรหาคำตอบและยิ่งกว่านั้น จะมีสักกี่คนที่จะได้พบกัลยาณมิตรผู้รู้จริง ปรารถนาดีด้วยเมตตาและปัญญาถูกตรงธรรมที่จะช่วยจุดประกายทางออกที่สว่างไสวให้แก่เรา ไม่นำพาเราให้ไปผิดทาง

ขอน้อมกราบบูชาพระคุณ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เมตตาต่อผู้อยู่ในห้วงทุกข์ สละเวลาตอบคำถามมากมายหลายพันข้อในเว็บไซต์กัลยาณธรรมอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย ด้วยหวังให้แสงธรรมส่องสู่จิตใจผู้หลงทางได้กลับมาเห็นถูกตามธรรม ใช้ธรรมนำชีวิต พ้นวิกฤติสู่ความสุขสวัสดีในที่สุด

ในโอกาสฉลองปีมหามงคล พุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอน้อมถวายอานิสงส์แห่งการเผยแผ่ธรรมเพื่อเป็นพุทธบูชาและขอน้อมบูชาอาจริยคุณท่าน อ.ดร.สนอง วรอุไร ครูผู้เปี่ยมเมตตาของชาวกัลยาณธรรมทุกคน

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

อนุโมทนากถา

๑๐๕ ปัญหาที่ถามมา มีเหตุอันเนื่องมาจากบุคคลใช้ความไม่รู้จริง(อวิชชา) ส่องนำทางให้กับชีวิต จึงทำให้ชีวิตสะดุดและมีปัญหาให้ต้องแก้ไข สรรพสัตว์ที่มาสู่โลกนี้ต่างปรารถนามีชีวิตสะดวกราบรื่นและมีความสุข พระพุทธโคดมเป็นผู้รู้จริงและรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง(สัพพัญญู) ทรงชี้ทางออกให้กับชีวิตของพุทธบริษัท ซึ่งผู้ใดปรารถนามีชีวิตสวัสดี ต้องพัฒนาจิตตัวเองให้เข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญานั้นส่องนำทางให้กับชีวิตจึงจะสมปรารถนาได้ นอกจากนี้ยังทรงสอนมิให้เชื่อสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ได้เห็น ได้สัมผัสตามหลักกาลามสูตร แต่หากใครผู้ใดพัฒนาจิตตนเองจนเข้าถึงความรู้สูงสุดได้แล้ว ผู้นั้นย่อมมีศักยภาพคัดกรองสิ่งที่ไม่จริงออกจากสิ่งที่เป็นจริงได้

สุดท้ายผู้ตอบปัญหา อ้างเอาบุญกุศลที่เกิดจากการให้ธรรมะเป็นทาน จงบันดาลให้ผู้ร่วมกระบวนกรรม จัดทำหนังสือสนทนาภาษาธรรมสำเร็จเป็นรูปเล่ม มีปัญญาเห็นถูก มีดวงตาเห็นธรรม นำพาชีวิตไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ และปวงทุกข์ ในอนาคตอันใกล้ จงทุกท่าน ทุกคน เทอญ.

ดร.สนอง วรอุไร

ธรรมสารบัญ

หน้า

๑. สินบน ๑๐
๒. ปวดขา ๑๑
๓. อยากเป็นอย่างเขา ๑๓
๔. ไม่อยากทานเนื้อสัตว์ ๑๔
๕. ชี้ทางสว่างให้หนูด้วย ๑๗
๖. แก้ความเบื่ออย่างไร ๒๐
๗. เห็นถูกของเขา ๒๓
๘. คนไม่มีเพื่อน ๒๔
๙. ผีเข้าสิงขณะสวดมนต์ ๒๕
๑๐. น้ำดีไล่น้ำเสีย ๒๗
๑๑. ช่วยผิดทาง ๒๙
๑๒. คนจิตตก ๓๔
๑๓. สูญเสียสามี ๓๕
๑๔. ไม่ตั้งขวดเหล้า ๓๘
๑๕. พระอานนท์เสียใจ ๓๙
๑๖. เห็นอย่างไร ๔๐
๑๗. ผิดธรรมหรือไม่ ๔๑
๑๘. โรค panic disorder ๔๔
๑๙. เกิดเป็นหมูหรือเปล่า ๔๖
๒๐. ทำงานในกาสิโน ๔๗
๒๑. อาการหน้าตึง ๔๘
๒๒. ได้ไหมคะ ๕๐
๒๓. เขียนมาหลายครั้ง ๕๑
๒๔. จะทำอย่างไร ๕๖
๒๕. ตะคอกใส่พ่อ ๕๗
๒๖. อยากช่วยน้องสาว ๕๙
๒๗. คนรักสุข-เกลียดทุกข์ ๖๓
๒๘. มันติดอยู่ในใจ ๖๕
๒๙. ผิดศีลไหม ๖๖
๓๐. หงุดหงิด-กังวล ๖๗
๓๑. หวาดกลัวของมีคม ๖๘
๓๒. กลัวเป็นคนอกตัญญู ๗๐
๓๓. จะฝึกลูกให้เป็นโสดาบัน ๗๒
๓๔. นั่งฟังซีดี ๗๖
๓๕. คิดถึงและโหยหา ๗๗

๓๖. จะเป็นนานไหมครับ ๗๘
๓๗. มีคนมาแช่งเรา ๘๑
๓๘. ต้องเป็นเกย์แน่ๆ ๘๒
๓๙. ผะอืดผะอม ๘๓
๔๐. ได้บุญไหม ๘๖
๔๑. เป็นสถาปนิกให้ตัวเอง ๘๗
๔๒. กระเด้งไปข้างหลัง ๙๐
๔๓. จิตนิ่งมาก ๙๒
๔๔. คำตอบของชีวิต ๙๓
๔๕. คนวิตกจริต ๙๕
๔๖. เธอใหญ่เท่าฟ้า ๙๖
๔๗. บาปจากการทำแท้ง ๙๘
๔๘. ปวดท้องประจำเดือน ๙๙
๔๙. สมมติที่แตกต่าง ๑๐๐
๕๐. ขนลุกบ่อยมาก ๑๐๑
๕๑. บาปไหม ๑๐๓
๕๒. แก้ไขอย่างไรดี ๑๐๔
๕๓. ปรามาสผู้ทรงคุณธรรม ๑๐๕
๕๔. พูดจาไม่ดี ๑๐๖
๕๕. เมื่ออายุประมาณ ๑๔ ปี ๑๐๘
๕๖. มะเร็งเต้านม ๑๑๐
๕๗. เด็กข้างบ้าน ๑๑๔
๕๘. คนเห็นแก่ตัว ๑๑๕
๕๙. จากลูกถึงแม่ ๑๑๘
๖๐. บุญจากการอุทิศ ๑๒๑
๖๑. ยังไม่อยากหลับ ๑๒๒
๖๒. รื้อรังนกทิ้ง ๑๒๔
๖๓. หนี้ที่ยังไม่หมด ๑๒๕
๖๔. คิดช่วยคนอื่น ๑๓๐
๖๕. เห็นผิดเป็นชอบ ๑๓๑
๖๖. นั่งสมาธิแล้วปวด ๑๓๒
๖๗. ยังไม่เกิดปัญหา ๑๓๔
๖๘. กลัวการเริ่มต้น ๑๓๕
๖๙. ความคิดไม่ดี ๑๓๗
๗๐. ทำแท้ง ๑๓๘

๗๑. เพิ่งหัดนั่งสมาธิ ๑๔๑
๗๒. ธุรกิจมืด ๑๔๒
๗๓. เงินบาป ๑๔๔
๗๔. บาปหรือไม่บาป ๑๔๕
๗๕. ยังเข้าไม่ถึงธรรม ๑๔๖
๗๖. อบายมุข ๑๔๘
๗๗. สังฆาทิเสส ๑๔๙
๗๘. บาปมากไหม ๑๕๐
๗๙. สงสัยว่าผิดไหม ๑๕๒
๘๐. กลัวท่านทุกข์ใจ ๑๕๓
๘๑. รู้ไว้ใช่ว่า ใส่บ่าแบกหาม ๑๕๘
๘๒. ปัญหาฝนตกน้ำท่วม ๑๕๙
๘๓. ทุกข์เพราะคำทำนาย ๑๖๑
๘๔. ยังเห็นไม่ตรง ๑๖๔
๘๕. ผิดศีลหรือไม่ ๑๖๖
๘๖. รับจ้างถอนผมหงอก ๑๖๗
๘๗. อรูปกรรมฐาน ๑๖๙
๘๘. เอาเขาเป็นครู ๑๗๐
๘๙. ไม่ถูกโรคกัน ๑๗๑
๙๐. ปลวกขึ้นบ้าน ๑๗๓
๙๑. พนักงานไม่ซื่อสัตย์ ๑๗๔
๙๒. จิตที่สัมผัสได้ ๑๗๗
๙๓. มิได้เนื่องมาจากชื่อ ๑๘๐
๙๔. มิจฉาทิฏฐิในทางธรรม ๑๘๒
๙๕. ขอโทษ-ขอขมากรรม ๑๘๓
๙๖. พละ ๕ มีกำลังอ่อน ๑๘๔
๙๗. วัดหนองป่าพง ๑๘๖
๙๘. หนูจิตตกค่ะ ๑๘๗
๙๙. ทำดวงให้ดี ๑๙๑
๑๐๐. รู้ไม่จริงปัญหาจึงเกิด ๑๙๓
๑๐๑. ถามอาจารย์ได้ไหมคะ ๑๙๘
๑๐๒. คำถามค้างคาใจ ๑๙๙
๑๐๓. ปัญหาชีวิตคิดไม่ออก ๒๐๑
๑๐๔. ฝึกสติให้อยู่กับตัว ๒๐๒
๑๐๕. แก้ปัญหาที่ตัวเอง ๒๐๔

เสียงกระซิบสู่ดวงใจเมื่อพุทธศักราช ๒๕๓๒

พระอานันท์ พุทธธัมโม

ณ โฮงหลวงวัดบ้านปาง ต.ศรีวิชัย อ.ลี้ จ.ลำพูน

เจ้าจงรับและปฏิเสธสิ่งสมมติบัญญัติให้เหมาะสมแก่ปัจจัยการ

และต้องไม่ยึดถือว่ามันเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

จงปล่อยวางจากโลกธรรมทั้งมวล

และเป็นผู้นิ่งอย่างพระอริยะเจ้า

สงบอยู่ได้ท่ามกลางวัฏสงสารอันน่าเบื่อหน่าย

ทะเลแห่งวัฏจักรจึงเต็มสะพรั่งด้วยบัวแดงแห่งพุทธะ

รับแสงสว่างแห่งพระธรรมสงบใจไร้กังวล

ขออมตธรรมนี้เป็นธารธรรมสรงสนานทุกรูปนามไร้ราคี

ขอให้ร่างเป็นกายธรรม ขอให้พุทธอุบัติกลางดวงใจทุกท่านเทอญ.

๑. สินบน

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง ดิฉันมีคำถามที่ขอความกรุณาท่านอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. การดำเนินธุรกิจในบางแห่ง ผู้ขายจำเป็นต้องให้สินบนกับผู้ซื้อมิฉะนั้นจะไม่ได้งาน ในกรณีนี้ผู้ขายผิดศีลในข้อใดและจะได้รับผลของกรรมหนักไหม อย่างไร และควรเลิกอาชีพนี้เลยไหมคะ

๒. หากการเกิดเป็นทุกข์แล้ว เมื่อเราแต่งงานแล้วไม่ควรมีลูกดีกว่าไหมค่ะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์อย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) คำว่า “สินบน” หากหมายถึงทรัพย์หรือสิ่งของที่จะให้เป็นเครื่องตอบแทนผู้ที่จะช่วยให้สำเร็จตามประสงค์

การให้สินบนที่มีเหตุมาจากเจตนาดี คือให้ขายสินค้าที่มีคุณภาพดีกว่าผู้อื่นได้ อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นบาป ตรงกันข้ามหากติดสินบนให้ขายสินค้าด้อยคุณภาพกว่าผู้อื่นได้ การกระทำอย่างนี้ถือว่าเป็นบาป

ผู้ใดทำตัวให้มีอย่างน้อย เบญจศีล และมี เบญจธรรม

(มีเมตตากรุณา มีสัมมาอาชีวะ มีกามสังวร มีสัจจะ และมีสติสัมปชัญญะ) คุ้มครองใจอยู่ทุกขณะตื่น ผู้นั้นย่อมมีเทวดาคุ้มรักษา และผู้ใดมีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีอุปการคุณ ผู้นั้นย่อมมีความเจริญทั้งในชีวิตและอาชีพการงานแน่นอน

(๒) ผู้รู้ย่อมไม่เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของใครผู้ใด ผู้รู้ทำได้เพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น

ผู้รู้จริงบอกว่า มนุษย์มีทรัพย์สมบัติเป็นห่วงผูกขา มีสามี/ภรรยาเป็นห่วงผูกมือ มีบุตร/ธิดาเป็นห่วงผูกคอ ฉะนั้นจงเลือกผูกหรือไม่ผูก เอาตามที่ตนชอบเถิด

๒. ปวดขา

คำถาม

กราบสวัสดี ท่านอาจารย์ ดร. สนอง

ผมมีเรื่องขอกราบเรียนสอบถามครับ

๑. ผมนั่งสมาธิกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ จนปวดขา ก็กำหนดปวดหนอ ๆๆ ก็ไม่หายปวดครับ แต่ยังกำหนดไปเรื่อยๆ จนมีอาการรู้สึกว่าร่างกายหนักมาก และปวดขาด้วย พอนั่งจนเกิดอาการดังกล่าว ผมมักจะทนไม่ไหวครับแล้วก็เลิกครับ อย่าง

นี้ควรจะกำหนดอย่างไรดีครับ (เพราะเป็นสองอย่างพร้อมกัน)

๒. ผลจากการปฏิบัตินี้ ถือว่าเป็นเรื่องปกติ หรือเปล่าครับ ที่สำคัญการปฏิบัติแบบนี้ อยู่ในทางที่ถูกต้องหรือเปล่าครับ

๓. ถ้าสิ่งที่ผมกำลังปฏิบัติอยู่ ไม่ถูกทาง ขอความกรุณาท่านอาจารย์ แนะนำด้วยครับ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑) นั่งภาวนาแล้วเกิดอาการปวดที่ขา จนทนไม่ไหวจึงเลิกนั่ง นั่นเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า สติยังมีกำลังไม่กล้าแข็งพอที่จะต้านทานอำนาจของขันธมารได้ ผู้มีประสบการณ์ชี้แนะว่าควรเปลี่ยนไปสร้างอิริยาบถใหญ่ให้เกิดขึ้น ด้วยการเดินจงกรมแล้วใช้จิตจอจ่ออยู่กับเท้าที่ย่างก้าว อาการปวดที่ขาจึงจะหมดไปได้

(๒) ผลที่เกิดจากการปฏิบัตินี้ ถือเป็นเรื่องปกติของคนที่จิตมีกำลังของสติยังไม่กล้าแข็ง แต่คนที่จิตมีกำลังของสติมากกว่ากำลังของขันธมาร อาการเช่นนี้จะไม่เกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติธรรม ควรนั่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรมแล้วย่อมทำให้จิตมีกำลังของสติเพิ่มขึ้น ปัญหาปวดที่ขาจึงจะไม่เกิดขึ้น

(๓) ชี้แนะแล้วตามข้อ (๒)

๓. อยากเป็นอย่างเขา

คำถาม

กราบเรียนท่าน ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพเป็นอย่างสูงค่ะ

หนูอยากจะรบกวนขอคำชี้แนะจากท่านอาจารย์ค่ะ

๑. หนูมีปัญหาอยู่ว่าคือหนูเป็นคนขี้อายมากค่ะและขี้กลัวเป็นมาตั้งแต่เด็กจนโตอายุจะ ๒๔ ปีแล้วก็ยังขี้อาย และไม่กล้าแสดงออกเลยเวลาจะรายงานหน้าชั้นก็จะตื่นเต้นมากๆ จนมือสั่นข้อมูลที่จำได้ลืมไปเลย นึกไม่ออกเป็นแบบนี้บ่อยครั้งหนูรู้สึกแย่มากหนูไม่อยากเป็นแบบนี้เลยหนูจะพัฒนาตัวเองอย่างไรได้คะ ที่จะทำให้เป็นคนกล้าแสดงออกและไม่ขี้อาย

๒. หนูมักจะชอบมองคนอื่นที่มีดี คือมีทั้ง สวย หล่อ ดี และเก่งมีความสามารถ และมักจะปลื้มและชื่นชมคนๆ นั้นอยู่บ่อยๆ มาก อยากเป็นอย่างเขาบ้างที่หนูคิดอย่างนี้มันดีไหมคะ

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่เมตตาเป็นอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) ปัญหาที่ถามไป สามารถแก้ไขได้ด้วยการทำเหตุให้ถูกตรง และต้องทำอยู่เสมอในสองเรื่อง คือ

๑. ให้อภัยในทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจ

๒. ถวายสังฆทานบ่อยๆ

ทั้งสองเหตุนี้ ผู้ใดประพฤติได้แล้ว เมื่อผลของการประพฤติปรากฏ ผู้นั้นย่อมมีจิตตั้งมั่นเร็ว และมีความแกล้วกล้าในที่ประชุม

(๒) ผู้ใดเอาจิตไปฝากไว้กับสิ่งที่ตาเห็น ผู้นั้นย่อมมีจิตหวั่นไหวในอารมณ์ของกาม ซึ่งส่งผลให้จิตเข้าถึงความสงบได้ยาก

- ปรารถนาเกิดมาสวย เกิดมาหล่อ ต้องรักษาใจให้มีศีลคุมอยู่เสมอ

- ปรารถนาเป็นคนดี ต้องเจริญจิตตภาวนาจนเข้าถึงธรรมที่ปฏิบัติ

- ปรารถนาเป็นคนเก่งและมีความสามารถ ต้องเรียนรู้อยู่เสมอจนเป็นพหูสูต และทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง

๔. ไม่อยากทานเนื้อสัตว์

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพ

หนูอยากจะเรียนถามท่านอาจารย์เกี่ยวกับน้องชายของหนูค่ะ อยากทราบว่าเขาทำกรรมอะไรไว้

คุณแม่คลอดน้องคนสุดท้องก่อนกำหนดค่ะ น้องต้องเข้าตู้อบเพราะตัวเหลืองอยู่หลายวัน หลังจากออกจาก

โรงพยาบาลแรกๆ ก็ดีขึ้น ร่างกายยังดูปกติดีแต่พออายุ ๔-๕ เดือนก็ต้องเข้าโรงพยาบาลอีก ครั้งนี้คุณพ่อกับคุณแม่ต้องเข้าออกโรงพยาบาลอยู่ร่วมสองปี ซึ่งภายในระยะเวลาสองปีนี้น้องต้องถ่ายเลือดถึงสองครั้ง พอมารู้ตัวอีกที ก็รู้ว่าน้องไม่ปกติเหมือนเด็กทั่วไปแล้ว แม้จะทำกายภาพบำบัดมาโดยตลอด น้องชายช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย จะไปไหนมาไหนต้องอุ้มตลอด นั่งรถเข็นไม่ได้ ไม่สามารถบังคับร่างกายให้หยิบจับสิ่งของได้ ยิ้มหัวเราะ ร้องไห้ปกติแต่พูดไม่ได้ สมองรับรู้และเข้าใจเวลาที่เราพูดด้วย แต่ที่น่าสงสารที่สุดคือไม่สามารถเคี้ยวอาหารเองได้ คุณแม่ต้องเคี้ยวให้ละเอียดแล้วป้อน แต่น้องก็จะกลืนอาหาร และน้ำลำบากทุกครั้ง ญาติๆ และคนรอบข้างมักจะบอกให้คุณแม่พาน้องไปไว้ที่สถานเลี้ยงเด็กพิการ แต่คุณแม่ยืนยันว่าจะเลี้ยงจนกว่าจะตายจากกัน ผ่านไป ๙ ปีน้องก็เสียชีวิตค่ะ ร่างกายเขาไม่แข็งแรงอยู่แล้ว เป็นหวัดตลอด มีโรคประจำตัว คือ ปอดบวม และโรคลิ้นหัวใจรั่วที่เพิ่งตรวจพบในภายหลัง ตอนที่เขาเสียชีวิตคุณหมอบอกว่าปอดทะลุค่ะ

๑) ท่านอาจารย์ช่วยอธิบายหน่อยได้ไหมคะ น้องชายหนูทำกรรมอะไรไว้ เป็นสิ่งที่ครอบครัวของหนูเคยร่วมกระทำเอาไว้ด้วยหรือเปล่า

๒) มนุษย์เกิดมาเพื่อชดใช้กรรมและสร้างกรรมดีไม่ใช่หรือคะ แล้วในกรณีของน้องชายหนู เขาไม่มีโอกาสที่จะสร้างกรรมดีเลย มีวิธีที่พอจะช่วยเขาได้ไหมคะ

๓) ข้อที่สามนี้ เป็นคำถามส่วนตัวค่ะ หนูสวดมนต์ นั่งสมาธิ รวมถึงศึกษาธรรมะอยู่เป็นประจำค่ะ แต่อาจมีบ้างเป็นบางวันที่ไม่ได้นั่งสมาธิเพราะหนูต้องทำรายงานดึกจนนั่งไม่ไหว แต่พอหลับ มักจะฝันเห็นวิญญาณอยู่เป็นประจำ หนูก็ไม่เข้าใจเหมือนกันค่ะ ว่าทำไมจิตถึงรับรู้ว่านั่นคือวิญญาณ แต่เมื่อคืนก่อนรู้สึกเหมือนมีใครกอดจากด้านหลัง (นอนตะแคง) อาการเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น เพราะพอรู้สึกตัวว่าเห็นอย่างนั้นหนูก็ตื่นขึ้นมาเลย เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเพราะจิตของหนูฟุ้งซ่านเกินไปหรือเปล่าคะ

๔) ตอนนี้หนูทานมังสวิรัติ เนื่องจากรู้สึกว่าไม่อยากทานเนื้อสัตว์และไม่โหยหา เพราะใจมันบอกว่านั่นคือซากศพ บางครั้งแค่มองก็รู้สึกเหมือนจะอาเจียน ความคิดแบบนี้เป็นเรื่องที่ผิดไหมคะท่านอาจารย์ เรื่องนี้หนูก็แปลกใจ แต่มันก็ทำให้หนูรู้สึกดีมาก ก่อนหน้านี้ระบบการขับถ่ายไม่ดี ตอนนี้ไม่มีความกังวลกับมันเลย

คำตอบ

(๑) พ่อแม่ รวมถึงลูกที่ตายไป เคยร่วมกันทำร้ายสัตว์จนตาย อกุศลวิบากจึงให้ผลเช่นนี้

(๒) เมื่อใดที่กรรมไม่ดียังให้ผลรุนแรง ผู้เสวยอกุศลวิบาก ย่อมไม่มีโอกาสสร้างกรรมดีได้

ถามว่า : จะช่วยน้องชายที่ตายไปได้ไหม ?

ตอบว่า : ช่วยได้ ด้วยการอุทิศบุญกุศลส่งไปให้ แต่เขาจะได้รับหรือไม่ อยู่ที่วิบากของเขา

(๓) จิตวิญญาณของอมนุษย์ สามารถสื่อให้มนุษย์ทราบได้ด้วยวิธีการต่างๆ ฉะนั้น ควรทำบุญแล้วอุทิศผลบุญส่งไปให้จิตวิญญาณที่มาปรากฏในความฝันนั้น ที่บอกเล่าไปมิใช่เนื่องด้วยจิตฟุ้งซ่าน

(๔) ความคิดที่เลิกกินเนื้อสัตว์ โดยหันมารับประทานอาหารมังสวิรัติแทน แล้วทำให้มีสุขภาพดี ถือว่าเป็นความคิดที่ไม่ผิดสำหรับผู้ถามปัญหา ฉะนั้นจงรับประทานอาหารมังสวิรัติต่อไปเถิด ... . สาธุ

๕. ชี้ทางสว่างให้หนูด้วย

คำถาม

เรียนอ.สนอง ที่เคารพ

อาจารย์คะหนูได้ติดตามการบรรยายธรรมะของอาจารย์ผ่านทางอินเตอร์เนตมาตลอด กราบขอบพระคุณสำหรับธรรมะที่อาจารย์บรรยายในทุกหัวข้อ จากการที่ได้ฟังทำให้ตัวเองรู้สึกผิดมาก และจะระมัดระวังตัวเองไม่ให้ผิดศีลค่ะ การดูสาระบันเทิงก็ละได้ ไม่ติดละคร ชอบที่จะฟังธรรมมากกว่า ตอนนี้ฟังธรรมนิยายของพระเดชพระคุณหลวงพ่อจรัญอยู่ค่ะ

มีทั้งหมด ๙ แผ่น อาจารย์คะหนูมีปัญหาตรงที่หนูเป็นคนคิดมาก และก็ขี้ใจน้อย และน้อยใจมากที่สุด ทุกวันนี้หนูทำงานแบบไม่มีความสุขเลย ต้องคอยระมัดระวังตัวตลอดเวลา งานที่ทำเป็นงานเกี่ยวกับเอกสารที่นั่งโต๊ะ(ธุรการ) แต่โดยเนื้อแท้ หนูชอบที่จะพบปะผู้คน มีความสุขกับการที่ได้ดูแล เทคแคร์เขา ให้ข้อมูลเขา ทำให้เขามีความสุขในเวลาที่เขามีปัญหา

หนูจะมีความสุขมากที่จะได้ทำอย่างนั้นเหมือนกับพวกเจ้าหน้าที่ของอาจารย์ที่จัดการอบรมน่ะค่ะ ที่แบ่งงานกันทำ ดูแลผู้เข้ามาฟังธรรมให้มีความสุข อย่างนั้นละค่ะคืองานที่หนูชอบ ทุกวันนี้หนูทุกข์ใจกับการทำงานมาก ไม่มีความสุขเลย ทั้งๆที่เราก็พยามทำงานของเราให้ดีที่สุด มีข้อบกพร่องก็พัฒนาแก้ไข แต่ในมุมมองที่กลับมา ไม่ใช่อย่างนั้น ในที่ประชุมให้เสนอพอเสนอก็โดนเล่นงาน พอเงียบก็โดนว่า หนูเลยงง ไปหมด แต่ต้องทนทำเพราะอายุมากแล้ว ครอบครัวตัวเอง พ่อ แม่ พี่น้องที่เราต้องรับผิดชอบยังมีอีกมาก หนูเครียดมากค่ะอาจารย์ หนูควรทำอย่างไรคะในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุข หนูฟังธรรมมากก็โดนเหน็บแนม หนูจะจำที่อาจารย์บอกว่า จะไม่เสพในสิ่งที่ไม่ดี ไม่มีสาระเข้ามา แต่เขาก็มาบอกว่าถ้าอย่างนี้ไปบวชเถิดมันมากไป อาจารย์คะคำถามของหนูอาจจะวกวนเพราะหนูว้าวุ่น รบกวนอาจารย์ชี้ทางสว่างให้หนูด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

คำว่า "มโน มยา" หมายถึง สำเร็จด้วยใจ ผู้ถามปัญหามีใจที่เห็นผิด ส่องนำทางให้กับชีวิต ปัญหาจึงเกิดขึ้น ฉะนั้นต้องพัฒนาจิตให้มีความเห็นถูกตามธรรมได้แล้ว ปัญหาอารมณ์ไม่ดีของจิตย่อมหมดไป

การพัฒนาจิตให้เห็นถูกตามความเป็นจริงแท้ ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังของสติเพิ่มมากขึ้น จนสามารถระลึกได้ทันสิ่งที่เข้ากระทบจิต ต้องสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์เอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก ประมาณครึ่งชั่วโมงหรือมากกว่า เมื่อทำกิจกรรมทั้งสองแล้วเสร็จ ต้องอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกวันจนกว่าอารมณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจหมดไป

เมื่อใดที่จิตมีอารมณ์สงบ ลองพิจารณาดูสิว่า สิ่งที่ตนเสนอในที่ประชุมแล้วคนอื่นไม่เห็นด้วย หรือถูกตำหนิเมื่อไม่มีข้อเสนอแนะ ต้องคิดในทางบวกว่า คนที่เข้าร่วมประชุมเขามีอุปการคุณให้เราได้สร้างขันติบารมี เมื่อเขาขัดใจ เราต้องให้อภัยเป็นทาน แล้วเมตตาย่อมเกิดขึ้น คนที่มีความเห็นเช่นนี้ย่อมเห็นว่าคนที่ทำเหตุขัดใจ เขามีอุปการคุณให้เราได้สร้างและสั่งสมเมตตาบารมี และมองให้ถูกว่า การทำงานเป็นการเรียนรู้คน - เรียนรู้วิธีทำงาน ซึ่งส่งผลให้เรามีประสบการณ์เรื่องคน - เรื่องงานเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นผู้เห็นถูกตามธรรม ย่อมไม่ปฏิเสธสิ่งต่างๆ เหล่านี้ แล้วอารมณ์บ่จอย (อารมณ์เสีย) จะไม่เกิดขึ้น

๖. แก้ความเบื่ออย่างไร

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง

ผมเพิ่งเริ่มติดตามผลงาน อ.สนองได้ไม่นานครับ ล่าสุดเพิ่งไปฟังบรรยายธรรมที่ ศาลจังหวัดชลบุรี

ผมแต่งงานแล้วมีลูกสาว ๒ คน (๘, ๑๐ ขวบ) ปัจจุบันครอบครัวเราเริ่มเดินในเส้นทางธรรมจริงๆจัง ได้ประมาณ ๑ ปี คือเราถือศีล ๕ สวดมนต์ทำวัตรเช้า - สวดมนต์ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ศึกษาธรรมะ ทั้งฟังทั้งอ่าน โทรทัศน์ไม่ดู (เอาไว้ดู VCD ธรรมะ) ในวันพระ ผมและภรรยาจะเดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่ที่บ้าน แต่ถ้าตรงกับเสาร์-อาทิตย์ ก็จะไปนอนวัดและปฏิบัติธรรมกันทุกคน ผมมีความรู้สึกว่าอยากรู้เรื่องพุทธศาสนามาก ไม่รู้ทำไม ผมมีความรู้สึกว่าอยากบรรยายอย่างที่อาจารย์สนองทำอยู่ในปัจจุบัน ทั้งที่เมื่อก่อนไม่ค่อยชอบพระเลยด้วยซ้ำ ชีวิตที่ผ่านมาก็เลยทำผิดศีล ๕ ครบเซ็ต

ผมไม่รู้การปฏิบัติว่าก้าวหน้าอย่างไร เนื่องจากปฏิบัติแล้วไม่มีใครสอบอารมณ์ให้ ผมคิดว่าผมคง ไม่ได้มีวาสนาอย่างอาจารย์ที่ทำมาในอดีต แต่ผมเบื่อและกลัวที่จะเกิดแม้แต่เป็นเทวดา ผมเบื่อกาลเวลาที่ยาวไกล และผมเชื่อพระพุทธองค์

ว่าความเพียรจะทำให้เราบรรลุธรรมได้ ผมจึงไม่หยุดความเพียร วิธีที่ผมใช้คือการกำหนดรู้ปัจจุบัน เป็น ขณิกสมาธิ ไม่ได้ฝึกสมถภาวนา (ตามความเข้าใจผม) ผลปรากฏว่าฟุ้งกระจาย แต่รู้ว่าคิด ก็คิดหนอ แล้วกลับดูลมหายใจ คำว่าจิตนิ่งผมไม่เคยเห็นหน้าตาสักที

ปัจจุบันผมเดินจงกรมต่อเนื่องกัน ๒ ชม. และต่อด้วยนั่งสมาธิอีก ๒ ชม. ก็ยังฟุ้งอยู่ แล้วผมก็เบื่อ ที่ผมสังเกตุได้อย่างหนึ่ง เวทนาจะเริ่มมาตอนจะหมดเวลา แต่ผมว่ามันเป็นกิเลสผมเอง

ผมขอถามท่านอาจารย์ดังนี้ครับ

๑. ผมจะแก้ความเบื่ออย่างไร (อย่าตอบว่าเพียรต่อนะครับ ผมขอเทคนิคน่ะครับ)

๒. ลูกสาวผมคนโตทำไมเวลาสวดมนต์จะง่วงนอนมากทั้งตอนเช้าและตอนค่ำ

(สวดไปบรรทัดสองบรรทัดก็หาวแล้ว) แต่เขาสวดมนต์ได้จบ ผมไม่รู้จะแก้อย่างไร

๓. สิ้นปีผมคิดว่าจะลองทำอย่างอาจารย์บ้าง คือหาที่บวชสัก ๓๐ วัน นอนวันละ ๔ ชม. เพื่อพิสูจน์ในสิ่งที่อาจารย์ได้บรรยายไว้

ขอกราบแทบเท้าท่านอาจารย์สนอง ด้วยความจริงใจ

ขอขอบพระคุณสำหรับแสงเทียน นำทางสู่นิพพาน

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ.

คำตอบ

เมื่อใดที่บุคคลนำพาชีวิตเข้ามาเดินอยู่ในทางธรรมนั่น เป็นเครื่องแสดงว่า บุญบารมีที่ทำสั่งสมมาแต่อดีตชาติ เริ่มส่งผลให้ชีวิตเดินเข้าหาความสวัสดี (เจริญรุ่งเรือง)

(๑) ความเบื่อที่มีต้นเหตุมาจากกิเลส ย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง ตรงกันข้าม เมื่อความเบื่อเกิดขึ้นแล้ว อยากนำพาชีวิตไปให้พ้น ความเบื่อในลักษณะนี้มีคุณ ฉะนั้นจงหาทางออกจากความเบื่อ ด้วยการฝากตัวเป็นศิษย์กับผู้มีประสบการณ์ตรง คือ เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์

(๒) ผู้ใดคิดทำความดี (สวดมนต์) แล้วถูกมารเข้าขัดขวาง ทำให้ง่วงเหงาหาวนอน สามารถผ่านบททดสอบของมารได้ด้วยประพฤติ ดังนี้

- สวดมนต์แล้วง่วง ควรสวดมนต์ไปเรื่อยๆ ไม่หายง่วง ไม่เลิกสวด
- หากยังไม่หายง่วง ให้พิจารณาธรรมที่ได้ยินได้ฟังจนขึ้นใจ
- หากยังไม่หายง่วง ใช้วัสดุ (Cotton Bud) แยงหูทั้งสองข้างและเอาฝ่ามือลูบตัว
- หากยังไม่หายง่วง ลุกขึ้นเดิน แหงนดูดาวบนท้องฟ้าหรืออาบน้ำล้างหน้า
- หากยังไม่หายง่วง เดินจงกรมไม่หยุดจนกว่าจะหายง่วง และหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนออกยาวๆ ประมาณ ๒๐ ครั้ง

● หากยังไม่หายง่วงต้องนอนแบบสีหไสยา

ฯลฯ

(๓) ผู้ปฏิบัติธรรมได้ถูกตรงแล้ว โอกาสเข้าถึงธรรมย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย

๗. เห็นถูกของเขา

คำถาม

ขอสอบถามเพื่อเป็นความรู้เกี่ยวกับการกราบไหว้บูชารูปภาพ ของบิดา ที่ล่วงลับไปนานแล้ว โดยจะกราบไหว้บูชาพระรัตนตรัยก่อนแล้วจึงจะมากราบไหว้บูชารูปของบิดา โดยจะจุดธูป พวงมาลัยดอกไม้ และผลไม้ ในทุกๆวันพระ ข้าพเจ้าอยากทราบว่า ข้าพเจ้าทำถูกต้องหรือไม่ มีผู้ใหญ่บอกว่าไม่ต้องจุดธูปหรือเครื่องไหว้บูชา เพราะจะทำให้เขาไม่สามารถ ไปเกิดใหม่ได้

ข้าพเจ้าเลยไม่แน่ใจว่าข้าพเจ้าได้ทำถูกต้องหรือไม่ แต่ทุกครั้งที่ทำเช่นนี้ ข้าพเจ้าก็รู้สึกเป็นสุขใจเพราะคิดว่าบิดาของข้าพเจ้า คงจะได้รับอนิสงส์ที่ข้าพเจ้าได้ทำไป

รบกวนช่วยตอบเพื่อเป็นความรู้ด้วยค่ะ

ขอบพระคุณมากค่ะ

คำตอบ

คำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่ถือว่า เป็นความเห็นถูกของเขา แต่ผู้รู้จริงมิได้เห็นเป็นเช่นนั้น นอกเหนือจากการประพฤติจริยธรรมของลูกที่ดีแล้ว การกราบไหว้บูชารูปเคารพของผู้ล่วงลับ ผู้มีอุปการคุณแก่ตนมาก่อน เป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทีที่ผู้อยู่หลังสามารถทำได้ ซึ่งผู้ใดประพฤติได้แล้ว ความเจริญของชีวิตย่อมเกิดขึ้น

๘. คนไม่มีเพื่อน

คำถาม

เรียน อ.สนอง ที่เคารพ

สวัสดีค่ะ พอดีหนูเลี้ยงปลาอยู่ ๕ ตัวในอ่างน้ำหน้าบ้าน ตอนนี้มันตายไป ๔ ตัว เหลือเพียงแค่ตัวเดียวเองอะค่ะ อาจารย์คิดว่าหนูควรจะไปซื้อปลามาเพิ่มเพื่อให้เป็นเพื่อนกับมันไหมคะ หรือปล่อยไว้อย่างนั้น เพราะตอนนี้หนูไม่อยากเลี้ยงปลาแล้วอะค่ะ

หนูเรียนอยู่ม. ๖ แล้ว จะเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัยแล้วอะค่ะ แต่ตอนนี้หนูรู้สึกไม่มีเพื่อนเลย (เพราะแต่ก่อนหนูเคยมีปัญหากับเพื่อน เลยไม่มีเพื่อนคบอะค่ะ)

อาจารย์คิดว่าหนูควรที่จะตั้งหน้าตั้งตาเรียนหนังสือ

อย่างเดียว หรือว่า หาเพื่อนสักคนสองคนไว้เป็นเพื่อนแก้เหงาอะคะ?

ขอบคุณมากค่ะ

คำตอบ

ผู้ใดนำสัตว์มาเลี้ยงโดยไม่กักขัง สัตว์ไม่อดอยาก และจิตของผู้เลี้ยงไม่เป็นทาสของผัสสะที่เกิดทางทวารทั้งห้า การเลี้ยงเช่นนี้ถือว่าได้บุญ แต่หากเป็นตรงกันข้ามหรือมีเจตนาสนองตัณหาของผู้เลี้ยง ถือว่าเป็นบาป ฉะนั้นผู้ถามปัญหาต้องตัดสินใจด้วยตัวเอง

ปัญหาเรื่องการไม่มีเพื่อน สามารถแก้ไขด้วยการทำเหตุให้ถูกตรงคือ ทำตนเป็นคนไม่ตระหนี่ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ ฯลฯ หรือหากพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีจิตเมตตา แล้วมนุษย์ เทวดา ตลอดจนสรรพสัตว์ ย่อมเข้าใกล้และเป็นเพื่อน

๙. ผีเข้าสิงขณะสวดมนต์

คำถาม

เรียน ท่าน ดร. สนอง ที่เคารพ

ดิฉันมีข้อสงสัยกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าควรทำอย่างไรจึงจะถูกต้อง ดิฉันเริ่มสวดมนต์ทุกวันช่วงเย็นประมาณ

เวลา ๒๐.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๔ มา และรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงบางอย่างคือ ตอนสวดมนต์เสียงจะเปลี่ยนไปในหลายรูปแบบเสียง เสียงชาย/หญิง เด็ก และคนแก่ แต่ดิฉันก็ไม่ได้ยึดติดกับเสียงเหล่านี้ ซึ่งบางครั้งทำนองสวดก็มีหลายแบบแล้วแต่เสียงที่เปล่งออกมาตอนนั้น บางครั้งจู่ๆก็สวดเร็วขึ้นจนเป็นภาษาอะไรก็ไม่ทราบ แต่ดิฉันก็สวดมนต์ของดิฉันต่อไปโดยพยายามจะสวดให้เป็นภาษาบาลีเหมือนเดิม ถึงแม้เสียงหรือทำนองจะปลี่ยนไปก็ตามและบางครั้งมีอาการระคายคอระงับไม่ได้จนต้องไอออกมา พอมาช่วงกลางเดือนมิถุนายน ๒๕๕๔ นี้เป็นต้นมา จากที่เคยสวดมนต์เสียงจะเปลี่ยนเฉพาะตอนสวดแต่ตอนนี้ตอนแผ่เมตตาให้ตนเอง แผ่เมตตาทั่วไป เสียงที่กล่าวออกมานั้นมีเสียงที่ไม่ใช่เสียงดิฉัน มีการแบ่งวรรคแบ่งตอนกันกล่าวจนจบ ตอนนั่งสมาธิเสร็จ (นั่งประมาณ ๕-๑๕ นาที)แผ่เมตตาอีกก็เป็นเหมือนตอนสวดมนต์ แถมจู่ๆก็ยิ้มขึ้นมาด้วยค่ะ

สิ่งเหล่านี้ที่เกิดขึ้นคืออะไรค่ะ ดิฉันเก็บความสงสัยไว้ไม่กล้าถามหรือบอกใคร เกรงว่าเขาจะหาว่าดิฉันบ้าหรือหาว่าโดนผีเข้า ดิฉันควรปฏิบัติอย่างไรคะจึงจะถูกต้อง

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

เหตุที่ทำให้เกิดปัญหาตามที่บอกเล่าไป เป็นเพราะผู้สวดมนต์มีกำลังของสติยังไม่กล้าแข็ง จิตวิญญาณอื่นที่มีพลังของสติ

มากกว่า จึงมาอาศัยใช้ร่างกายของผู้สวดมนต์ เป็นเครื่องมือทำประโยชน์ให้กับเขา โดยที่ผู้สวดมนต์ตัวจริง ไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการสวดมนต์นั้นเลย วิธีแก้ปัญหาคือ ผู้สวดมนต์ต้องมีศีล ๕ และมีสัจจะคุมใจให้ได้ทุกขณะตื่น แล้วกายย่อมศักดิ์สิทธิ์ จิตย่อมศักดิ์สิทธิ์ การสวดมนต์จึงจะบรรลุผลสมประสงค์ได้

๑๐. น้ำดีไล่น้ำเสีย

คำถาม

กราบสวัสดีค่ะ ท่านอาจารย์ ที่เคารพอย่างสูง

บริษัทของหนู มีพนักงานเกือบ ๑๐๐ คน มีความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจดี แต่ มีปัญหา เรื่อง คุณธรรมของบุคคลบางคน มีการอบรมแล้ว ไม่ได้ผล หนูเกิดความคิดว่า หนูมีโครงการแจกทุนบัลลังก์คนดี เพื่อคัดคนดีจริง ๆ ให้รางวัลเพื่อเป็นกำลังใจและเป็นแบบอย่างแก่พนักงานคนอื่น ๆ ค่ะ ไม่เกี่ยวกับผลงานที่เป็นตัวเลขทางธุรกิจ แต่คณะกรรมการ เขาอยากได้ตัวชี้วัด ความเป็นคนดี ประเภทวัดกันได้เป็นคะแนนเป็นตัวเลข เป็นรูปธรรม หนูคิดว่า เรื่องคุณธรรม เป็นเรื่องจากภายในใจ เราจะตั้งหลักเกณฑ์ ได้อย่างไรคะ เช่น ถ้าจะวัดกันที่ศีล ๕ ก็เป็นเรื่องของ การคิด พูด ทำพฤติกรรม ที่ต่อหน้า ดีหมด แต่ที่เขาทำกันลับหลัง บางครั้งไม่ใช่ของจริง

เป็นต้น และทำอย่างไรจึงจะเห็นของจริง และ จะใช้อะไรเป็นตัวชี้วัดที่มองเห็นได้ และ ให้คะแนนได้คะ เขากลัวว่า ใจเราจะลำเอียง เพราะวัดแบบมองไม่เห็น ได้แต่สืบประวัติ ไม่เหมือนการสร้างผลงานทางธุรกิจ มีตัวเลขวัดได้ เห็นได้ แต่ มีระยะเวลา ๑ ปี ค่ะ กว่าจะตัดสิน ว่าจะให้ทุนใครดี

ยกตัวอย่างว่า เราอยากให้รางวัลแก่คนที่มีทัศนะคติที่ดี ต่อ ตัวเอง ต่อครอบครัว ต่อ องค์กร มีความซื่อสัตย์ มีน้ำใจ เป็นต้น จะวัดยังไงคะ ว่าใคร ควรจะได้คะแนนเท่าใด เพราะดูจากภายนอก ดีหมด แต่ เบื้องหลังไม่ใช่ก็มีค่ะ หนูอยากจะหาน้ำดี หมายถึงคนดีมากๆ มาไล่น้ำเสียออกจากบริษัทน่ะค่ะ เพราะเราไม่สามารถเปลี่ยนจิตคนไม่ดีให้ดีได้ค่ะ ทำยังไงดีคะ

ขออาราธนา คุณ พระศรีรัตนตรัย ขอบารมีท่านอาจารย์ ประกอบกับความตั้งใจในจิตที่เป็นกุศลของหนู ในการพัฒนาจิตของพนักงานให้เป็นสัมมาทิฐินี้ ส่งให้ผลบุญทั้งหลายจงสำเร็จแก่ อาจารย์ทุกท่านที่ให้แสงสว่างแห่งธรรม ให้มีอายุยืน สุขภาพแข็งแรง เป็นที่พึ่งแก่สัตว์โลกตลอดไปจนกว่าจะถึงซึ่งพระนิพพานเทอญ..และขอให้โครงการดี ๆ ของบริษัทหนูประสบความสำเร็จ เจริญรุ่งเรืองในทางโลกและทางธรรมด้วยเทอญ

จากหนู กรรมการคนหนึ่งค่ะ กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

คุณธรรมของบุคคลมีพฤติกรรม (คิด พูด ทำ) เป็นตัว

ชี้วัด ผู้ใดมีการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม และมีอารมณ์ของใจที่เป็นไปในทางดีงาม หรืออารมณ์ของใจที่เป็นอิสระจากโลกธรรม วัตถุ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ถือว่าผู้นั้น มีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นคุณธรรม

พฤติกรรมของบุคคล สามารถวัดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในห้วงเวลาที่บุคคลมาปฏิบัติงาน ย่อมมีพฤติกรรมเกิดขึ้นและสามารถกำหนดเป็นตัวเลขขึ้นใช้ เป็นตัวชี้วัดที่เป็นรูปธรรมได้ แต่ผู้ที่ทำหน้าที่ประเมินคุณธรรม ต้องมีพฤติกรรมปกติที่ดีงามให้เป็นตัวอย่างได้ก่อน เช่น ประพฤติตนมีศีล มีธรรม มีวินัย มีพรหมวิหาร มีเมตตา มีขันติ เว้นอคติ ฯลฯ

๑๑. ช่วยผิดทาง

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง

หนูมีคำถามที่อยากกราบเรียนและตัดสินใจอยู่นาน ตอนแรกคิดว่าจะอ่าน และฟังธรรมบรรยายของอาจารย์ไปเรื่อยๆจนพบคำตอบ แต่ยังคงมีความรู้สึกไม่สบายใจ จึงขอกราบเรียนเพราะคิดว่าคำตอบของอาจารย์จะช่วยคลายความ

กังวลใจ และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรมได้ดีขึ้นค่ะ

๑. หนูมีน้องชายที่เขาติดยาเสพติดค่ะ..เขามีปัญหาเรื่องนี้มาหลายปี หนูก็คอยช่วยเหลือ โดยแม่ขอร้อง หนูอยากทราบว่าหนูตัดสินใจถูกหรือไม่ค่ะ ที่ช่วยให้เงินแม่ตามแม่ขอร้องเพื่อเขาไม่ต้องติดตาราง (หลายครั้ง) แต่ก็ยังไม่หาย หนูสับสนว่า ถ้าหนูไม่ให้หนูนึกถึงหัวอกแม่ว่าต้องบอบช้ำใจสลายแค่ไหน และคิดว่าต้องให้โอกาส ฯฯฯ จึงตัดสินใจช่วยเหมือนทุกครั้ง แต่หลายครั้งที่ผ่านมาก็ยังเกิดผิดซ้ำ ถ้าหากอนาคตมีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น และคุณแม่ขอร้องอีกหนูก็ควรทำให้แม่สบายใจใช่ไหมคะ ถ้าหากหนูยังพอมีเงินที่จะให้ได้ หรือหากแม่ไม่ขอร้องแล้วตามที่แม่สัญญาว่าครั้งสุดท้าย (เหมือนหลายครั้งที่ผ่านมาแต่ก็ขอให้ช่วยอีก) แต่น้องมาขอร้องเองหนูควรจะให้ไหมคะ หนูกลัวว่าจะเป็นการช่วยที่ผิดหรือเปล่าคะ (หนูเคยบอกเขา ชี้นำเขา และบางครั้งให้คุณแม่ช่วยบอกให้เขาไปปฏิบัติธรรมเพื่ออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร หรือหาหนังสือให้เขาอ่าน แต่ว่าเขาก็ไม่ได้ทำตามค่ะ หากหนูหยุด แล้วหันมาเน้นปฏิบัติตัวเองเป็นหลัก จะเป็นการทิ้งหรือหนีปัญหาไหมคะ)

๒. ตอนเป็นวัยรุ่น หนูเคยคิดผิด เคยท้อง และไม่ได้เก็บเขาไว้..จนหนูมาได้มีโอกาสฟังการบรรยายธรรมของอาจารย์เมื่อประมาณ สี่ปีที่ผ่านมา ก็จึงได้ไปปฏิบัติธรรมอยู่เรื่อยๆ ปีละประมาณอย่างน้อย ๑ ครั้ง (ไปตามสถานที่ปฏิบัติ

ต่างๆ เช่นแนวคุณแม่สิริ) เพื่ออุทิศบุญกุศลให้กับเขาและเจ้ากรรมนายเวร แต่ไม่ได้บอกให้คนอื่นช่วยโอนบุญด้วย เคยขอแค่ให้เพื่อนที่ไปปฏิบัติช่วยโอนให้เจ้ากรรมนายเวร แต่ว่าไม่ได้ให้ระบุเพราะไม่กล้าเล่าให้ฟัง อยากทราบว่า เขาจะได้รับส่วนบุญของหนูไหมคะ บุญนี้จะเพียงพอให้เขาอโหสิให้หนูไหมคะ และถ้าหากว่าหนูใช้วิธีไปปฏิบัติธรรม แล้วมีบริจาคเงินทำบุญสำหรับคนปฏิบัติ แล้วเวลาเขาโอนบุญให้หนู (เช่นเป็นเจ้าภาพน้ำปานะ) แล้วหนูโมทนาสาธุ แล้วโอนต่อให้เจ้ากรรมนายเวรเขาจะได้รับไหมคะ แล้วเวลาที่หนูจะโอนบุญ หนูต้องระบุว่าอย่างไรคะ ถ้าบอกว่าให้เจ้ากรรมนายเวรที่เคยล่วงเกิน เขาจะได้รับทั่วกันไหมคะ และหากว่าเขาได้แล้ว เวลาหนูไปปฏิบัติธรรม หรือตักบาตร ทำสิ่งกุศลใดๆ แล้วหนูก็อุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวร หรือเขาอยู่เรื่อยๆก็ได้ใช่ไหมคะ (ใจหนึ่งก็กลัวเขาไม่ได้ถ้าไม่ระบุ อีกใจหนึ่งก็กังวลว่าจะเป็นการย้ำนึกถึงสิ่งไม่ดีที่ตัวเองทำทำให้จิตเป็นอกุศลค่ะ)

๓. ตอนนี้หนูแต่งงานแล้ว และกำลังวางแผนมีลูก หนูจะตั้งจิตอธิษฐานอย่างที่อาจารย์แนะนำไว้ในหนังสือทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุขค่ะ และจะพยายามพัฒนาจิตใจตัวเอง และทำความดีควบคู่ไปด้วย แต่ยอมรับว่ามีความกังวลเรื่องที่ทำผิดพลาดในอดีต แต่ก็ให้สัจจะกับตัวเองว่าจะไม่ขอทำผิดซ้ำอีกต่อไปค่ะ และก็ตอนนี้เมื่อกลับไปนึกก็เสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับความโง่ของตัวเองค่ะ

หนูขอความเมตตาอาจารย์แนะแนวทางการทำใจจากเหตุการณ์ผิดพลาดในอดีต นี้ด้วยค่ะ

๔. ทุกวันนี้หนูพยายามปฏิบัติธรรมโดยใช้แนวเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยตามรู้ ดูกาย กับใจ และนั่งสมาธิ แนวกำหนดพุทโธ เพื่อคอยเติมให้ใจมีกำลัง หนูควรทำเช่นนี้ต่อไปหรือควรเพิ่มเติมเรื่องใดเพื่อให้การปฏิบัติของหนูก้าวหน้าค่ะ

ขอกราบขอบพระคุณสำหรับความเมตตาของอาจารย์ ดร.สนอง อย่างสุดซึ้งจริง ๆ ค่ะ

คำตอบ

(๑) การให้เงินช่วยเหลือบุคคลอื่น หากผู้ถูกช่วยเหลือนำเงินไปใช้ในทางที่ผิดกฎหมาย ผิดศีล หรือผิดธรรม ผู้ให้การช่วยเหลือต้องรับบาปอกุศลนั้นด้วย

ความสบายใจของแม่ที่ทำให้ผู้อื่นต้องประพฤติอกุศลกรรม เป็นการประพฤติที่ผิดธรรม ผู้ถูกขอร้องให้ทำ ไม่เห็นดีด้วย แล้วไม่ทำตามคำขอร้อง ไม่ถือว่าเป็นบาป ดังนั้นผู้ถามปัญหาต้องตัดสินใจด้วยตัวเองว่า จะเข้าไปร่วมในการสร้างบาปนั้นหรือไม่

พระพุทธโคดมชี้ทางบุญ ชี้ทางบาปให้กับมนุษย์และเทวดา แต่พระเจ้าสุปปพุทธะผู้เป็นพ่อของพระนางยโสธรา พระเทวทัตผู้เป็นพี่ชายของพระนางยโสธรา ยังนำพาชีวิตไปในทางที่เป็นบาป ถูกธรณีสูบลงสู่อเวจีมหานรก ตรงกันข้าม ฉันนภิกษุผู้

ดื้อรั้น สำนึกผิดแล้วหันมาปฏิบัติธรรม จนสามารถนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ดังนั้นบุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเอง ต้องบริหารจัดการชีวิตด้วยตัวเอง ผู้รู้จริงไม่เข้าไปก้าวล่วงในชีวิตของผู้ใด

(๒) จิตวิญญาณของรูปนามที่ถูกทำแท้งนั้น ถือว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวร การปฏิบัติธรรมเป็นบุญใหญ่สุด การอุทิศบุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวร ย่อมมีอานิสงส์มาก บุญใหญ่ยังเกิดได้ด้วยการไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้ว ควรเจริญอานาปานสติตามระยะเวลาที่อำนวยให้ การประพฤติเช่นนี้ที่บ้าน ถือว่าเป็นบุญใหญ่ได้เช่นเดียวกัน

ส่วนที่ถามว่า เขาจะเลิกจองเวรหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณของบุญที่อุทิศให้ และยังขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการผูกพยาบาท ผู้ใดอุทิศบุญใหญ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวรจนเขาพอใจ เขาย่อมยกเลิกการจองเวรและผู้ถามปัญหาจะไม่ระลึกถึงเรื่องนี้อีกต่อไป

(๓) ผู้ใดประพฤติตนมีศีลและมีสัจจะคุมใจได้ทุกขณะตื่น ผู้นั้นมีกายศักดิ์สิทธิ์และมีจิตศักดิ์สิทธิ์ ผู้มีความศักดิ์สิทธิ์คิด พูด ทำ สิ่งใดย่อมสำเร็จตามที่ตนปรารถนา ผู้รู้เอาจิตระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ เช่น ลมหายใจเข้า - ออก ปัญหาทั้งหลายย่อมเข้ารบกวนใจไม่ได้

(๔) หากผู้ถามปัญหาประสงค์มีกำลังใจกล้าแข็งและสามารถต้านทานอำนาจของมารได้ ต้องเจริญพละ ๕ (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) อยู่เสมอ

๑๒. คนจิตตก

คำถาม

กราบสวัสดี อาจารย์ ดร. สนอง ครับ

ผมมีคำถามดังนี้ครับ

๑. ในชีวิตประจำวัน จะมีวิธีไหน หรือเทคนิคอะไร ที่ทำให้จิตไม่ตก ไม่เป็นอกุศล (ผมมักจะมีจิตอกุศล เกิดขึ้นเองบางวันมากจนกลัวเลยครับ กลัวบาปมาก ๆ)

เป็นมา ๒-๓ ปีแล้วครับ เป็นเพราะกรรมในอดีต และปัจจุบัน หรือเปล่าครับ

๒. การสร้างเหตุให้พบเจอ ครู อาจารย์ ที่เป็นกัลยาณมิตร ต้องทำอย่างไรครับ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑) คนฉลาดไม่เอาจิตไประลึกอยู่กับเรื่องในอดีต แต่เอาจิตระลึกอยู่กับลมหายใจเข้า - ออก ทุกขณะตื่น ปัญหาต่างๆย่อมเข้ารบกวนจิตไม่ได้ .. พิสูจน์ไหม

(๒) กัลยาณมิตร หมายถึงมิตรดี มิตรดีมีคุณสมบัติอยู่สองประการคือ มิตรดีหมายถึงมิตรที่ป้องกันขัดขวางมิให้เราประพฤติชั่ว และในอีกทางหนึ่งคือ มิตรดีคือมิตรที่ชักชวนเราให้ทำความดี ฉะนั้น ผู้ถามปัญหาประสงค์พบครูบาอาจารย์ที่

เป็นกัลยาณมิตร ผู้ถามปัญหาต้องทำตัวเองให้เป็นกัลยาณมิตรของคนอื่นให้ได้ก่อน หลังจากนั้นต้องสร้างมหาทาน เช่น เลี้ยงพระเจ็ดวันต่อเนื่อง แล้วอธิษฐานขอพบครูบาอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตร เมื่อใดที่เหตุปัจจัยลงตัว ความสมปรารถนาจึงจะเกิดขึ้นได้

๑๓. *สูญเสียสามี*

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์ที่เคารพ

หนูมีความทุกข์อย่างแสนสาหัส หนูเพิ่งสูญเสียสามีอันเป็นที่รักยิ่งมาประมาณ ๒ เดือนค่ะ ทุกวันนี้ยังทำใจไม่ได้ ยังมีความโศกเศร้าอย่างที่สุด หนูเพิ่งใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสามีมาแค่ ๕ ปี คำถามเกิดขึ้นมากมายว่าทำไม ทำไม และทำไม แต่ไม่ได้รับคำตอบ มันเป็นทุกข์อย่างที่สุด เพราะในชีวิตหนูไม่เคยสูญเสีย สามีหนูเป็นชาวต่างชาติคนละศาสนา

หนูทำบุญทุกอย่างเท่าที่หนูจะทำได้ หนูอยากฝึกกรรมฐาน สมาธิ อยากรู้ว่าสามีหนูอยู่อย่างไร เป็นสุข เป็นทุกข์ อย่างไร หนูได้อ่านหนังสือของอาจารย์ค่ะ เกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย บางครั้งหนูคิดว่าตายแล้วสูญสิ้น แต่หนูเชื่อเรื่อง ชีวิตหลังความตาย หนูอยากเรียนถามอาจารย์ว่าถ้าหนู

สิ้นอายุขัยแล้ว หนูจะได้พบสามีหนูหรือเปล่า ชีวิตหลังความตายของทุกศาสนาจะเหมือนกันหรือเปล่า หนูทุกข์ใจมากในการจากไปอย่างรวดเร็วของสามี ทุกข์อย่างอธิบายไม่ได้เลยค่ะ

ทุกวันก็ยังเป็นห่วง พยายามอ่านหนังสือธรรมะ แต่ใจก็ทุกข์เพราะความคิดถึง เพราะความที่ไม่รู้ว่าเขาเป็นอย่างไร

ขอโทษนะคะที่รบกวนเวลาของอาจารย์

ด้วยความเคารพค่ะ

คำตอบ

ความทุกข์ เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ผู้ใดเห็นผิดไปจากความเป็นจริงแท้ ผู้นั้นย่อมมีความทุกข์ สิ่งต่างๆเกิดขึ้น แล้วมีการดับสลายไปเป็นธรรมดา อาทิ

- ความสุขจากกายสัมผัส (กามสุข) เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วสลายไป

- ความอยากได้หรือไม่อยากได้ (ตัณหา) เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วสลายไป

- ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วสลายไป

ฯลฯ

ผู้มีความเห็นผิด ย่อมยึดเอาสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง มาเป็นของตน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ จึงเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ (ชรา) เมื่อแก่แล้วต้องตาย

เป็นธรรมดา ผู้ถามปัญหา ตอบปัญหา และทุกชีวิต ล้วนต้องดำเนินไปตามกฎธรรมชาตินี้ ตราบใดที่ยังนำพาชีวิตเวียนตาย - เวียนเกิดอยู่ในวัฏฏะ จึงไม่มีใครสามารถเลี่ยงได้ เว้นไว้แต่ว่า ผู้รู้จริงพัฒนาจิตให้หลุดพ้นไปจากวังวนของสงสารได้เมื่อใดแล้ว ย่อมไม่ต้องพบกับความทุกข์ใดๆอีกต่อไป มีแต่วิมุตติสุขเท่านั้นให้เสวย

ผู้ถามปัญหาปรารถนาจะพบกับสามีอีกในวันข้างหน้า ยังไม่เข็ดหลาบกับความทุกข์อีกหรือ ยังไขว่คว้าหาความทุกข์อยู่อีกหรือ หากประสงค์จะมีความทุกข์กับการได้พบกับสามีอีกในวันข้างหน้า ต้องทำเหตุให้ถูกตรงดังนี้

(๑) สร้างมหาทาน เช่น ทำอาหารเลี้ยงพระต่อเนื่อง ๗ วัน

(๒) ตั้งจิตปรารถนา (อธิษฐาน) ขอพบและอยู่ร่วมกับสามีที่ตายไปแล้ว ในวันข้างหน้า

(๓) ทำเหตุให้ถูกตรงกับพฤติกรรมของสามีในครั้งที่เขายังมีชีวิตอยู่

ที่ถามไปเรื่องชีวิตหลังความตาย ตอบว่า ทุกศาสนามีสภาวธรรมเหมือนกัน แต่มีสมมุติที่ต่างกัน และการตายช้าหรือตายเร็วขึ้นอยู่กับ ชนิดของกรรมที่สัตว์บุคคลได้กระทำไว้เป็นต้นเหตุ เช่น อายุสั้นมีต้นเหตุมาจากชอบฆ่าสัตว์ ฆ่าสัตว์เป็นจำนวนมากตายเร็ว ฆ่าสัตว์ที่ทรงคุณธรรมสูงก็ตายเร็ว

๑๔. ไม่ตั้งขวดเหล้า

คำถาม

กราบเรียนดร.สนอง วรอุไร ครับ

ผมมีปัญหาคือในเดือนธันวาคม ๒๕๕๔ นี้ ผมจะจัดงานแต่งงานที่กทม.ครับ ผมเป็นสมาชิกชมรมกัลยาณธรรม เลยเป็นกังวลว่าในงานเลี้ยงจะหลีกเลี่ยงการเลี้ยงเหล้าในงานได้อย่างไร เนื่องจากในสังคมบริษัทฯที่ผมทำงานอยู่คนส่วนใหญ่กินเหล้า รวมถึงผู้บริหารด้วยครับ ส่วนเจ้าสาวของผมก็นับถือศาสนาคริตส์ซึ่งไม่กังวลในเรื่องนี้ครับ ถ้าในกรณีที่ต้องมีเหล้าในงาน ผมจะพยายามไม่ตั้งขวดเหล้าในงาน แต่ให้พนักงานของร้านอาหารชงให้สำหรับผู้ที่ขาดเหล้าไม่ได้ ผมจะผิดศีลข้อ ๕ ไหมครับ ถ้าผิดจะเป็นโทษสถานเบาไหมครับ แต่ถ้าไม่มีเหล้าในงาน จะต้องมีเสียงครหา เชิงต่อว่าสำหรับผู้ที่ขาดเหล้าไม่ได้อาจรวมถึงผู้บริหาร(เจ้านาย)ด้วยครับ

รบกวน ดร.สนอง ช่วยชี้แนะผมด้วยครับ ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

เรื่องที่ถามไปผิดศีลข้อ ๕ ถือเป็นจำเลยบาปคนแรกที่เป็นเหตุให้มีการดื่มสุรา

ในครั้งพุทธกาล พระเจ้ามหานามะ ได้สนทนาธรรมอยู่กับพระพุทธเจ้าโคดม

พระเจ้ามหานามะ : เจ้าสรกานิศากยะ เป็นผู้ทุศีล เสวยแต่น้ำจัณฑน์ (เหล้า) เหตุใดตถาคตจึงพยากรณ์ว่า เขาเป็นพระโสดาบัน

พระพุทธโคดม : มหาบพิตร บุคคลในโลกนี้ไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัย ไม่มีปัญญา ไม่ประกอบด้วยวิมุตติ แต่เขามีศรัทธาในตถาคต เขามีความรักในตถาคต ย่อมไม่ไปสู่อบายภูมิ และเขายังได้กระทำให้บริบูรณ์ในสิกขา ในเวลาใกล้สิ้นพระชนม์อีกด้วย สภาวธรรมในจิตของเขาจึงเป็นพระโสดาบัน

๑๕. *พระอานนท์เสียใจ*

คำถาม

กราบสวัสดีอาจารย์ครับ

ผมมีคำถามองค์คุณพระโสดาบันครับ ในตอนที่พระสารีบุตรปรินิพพานลง พระอานนท์โศกเศร้าร่ำไห้ จนพระพุทธเจ้าต้องตรัสเรียกหาและกล่าวว่า "สารีบุตรปรินิพพานไปก็ไม่ได้เอาศีลสมาธิปัญญาและวิมุติไป ตนแลควรมีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นสรณะ"

ผมสงสัยว่า พระอานนท์สามารถละเรื่องการเห็นขันธ์เป็นกองทุกข์ มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา (สักกายทิฏฐิ) แต่

ทำไมระดับพระโสดาบัน จึงยังคงเสียใจในเรื่องขันธ์ที่แตกดับไปของพระสารีบุตรครับ พระอานนท์เสียใจด้วยเรื่องใดกันครับ

กราบขอบพระคุณครับ

คำตอบ

เหตุที่พระอานนท์ (โสดาบัน) ยังเสียใจเพราะ กามราคะยังมีอำนาจเหนือจิตของพระโสดาบัน

๑๖. เห็นอย่างไร

คำถาม

กราบสวัสดีครับผม ผมมีคำถามขอความเห็นจากอาจารย์สนองครับว่า...

ถ้าหากเราไปยืนอยู่ระหว่างอันตราย โดยทางขวามือมีเสือร้ายคอยตะครุบจะกัดกินเราอยู่ ทางซ้ายเป็นหุบเหวสูงชันตกลงไปแล้วต้องตาย ทางหน้ามีแม่น้ำใหญ่มีจระเข้ร้ายฝูงใหญ่ ทางหลังเป็นลานโคลนกำลังเดือดปุดๆ เพราะเป็นปล่องภูเขาไฟ เพื่อความปลอดภัยของตัวเราเองจะเลือกทำอย่างไร

หากอาจารย์อยู่ในสถานการณ์นี้ อาจารย์มีความเห็นว่าอย่างไรครับผม

กราบขอบพระคุณครับผม

คำตอบ

ผู้ใดมีธรรมะคุ้มรักษาใจ ผู้นั้นย่อมอยู่รอดปลอดจากภัยอันตรายทั้งปวง หากสมมุติที่ตั้งขึ้นเป็นความจริง ผู้รู้จริงย่อมนำพาชีวิตผ่านพ้นวิกฤต ด้วยการเอาชีวิตเข้าแลกกับธรรมะของพระพุทธองค์ว่า ธรรมย่อมคุ้มรักษาผู้ประพฤติ(มี)ธรรม

๑๗. ผิดธรรมหรือไม่

คำถาม

๑. หนูส่งเอกสารถึงเพื่อนๆของผู้ที่โกงเงินหนู เป็นเอกสารที่เป็นความจริงทุกประการไม่มีการเสริมเติมแต่งประการใด เพราะถ้าไม่ทำเช่นนั้นหนูก็จะไม่ได้เงินคืน เพราะคนโกงเขาไม่อายที่จะโกง แต่เมื่อผู้อื่นรู้จึงอายและคืนเงินหนู หนูทำเช่นนี้เพราะตระหนักว่าไม่ผิดศีล ๕ จึงทำ แต่ผิดธรรมหรือไม่คะอาจารย์

๒. หนูอยู่อเมริกา แฟนต้องการให้หนูเปลี่ยนเป็นคริสต์ หนูจึงพูดจากใจจริงไปว่า แม้โลกใบนี้มีหนูคนเดียวเหลืออยู่บนโลกที่เป็นพุทธ หนูก็จะยึดมั่นในพระรัตนตรัยไม่เสื่อมคลาย ไม่อายและภูมิใจที่ตนเกิดเป็นชาวพุทธ หนูสวดมนต์อธิษฐานจิตทุกวันให้หนูพ้นไปจากวัฏสงสาร แฟนหนูร้องไห้ หนูบอกเขาว่าอย่าร้องเลยหนู

เวทนาแฟนมากและปลง จึงบอกเขาว่า เป็นดังที่พระพุทธเจ้าว่าไว้ ไม่มีผิดที่น้ำตาของมนุษย์นั้นมากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก หนูบอกให้เขาไปคิด ทุกวันนี้หนูไปโบสถ์กับเขาได้ ทำศาสนกิจคริสต์ได้ หนูรักษาศีล ๕ มา ๒ ปีแล้ว หลังจากที่ได้ฟังอ.สนองผู้มีพระคุณล้นพ้นเมื่อ ๒ ปีก่อน ให้หนูได้พบทางสว่าง หนูอยากทราบว่าจิตของหนูเข้าสู่กระแสโสดาบันหรือยังคะ สำรวจอย่างไร

๓. หนูอยู่อเมริกามีพร้อมทุกอย่าง แต่มีความทุกข์เพราะต้องเป็นคนเก็บค่าเช่าบ้านให้แม่ที่อยู่เมืองไทย ทุกเดือนจะมีฝรั่งที่ไม่จ่ายค่าเช่า หนูต้องเป็นคนตามหนี้ ตามซ่อมบ้าน ตามทวง หนูเบื่อมากเพราะต้องเป็นทาสของเงินเพราะทำธุรกิจ หนูอิจฉาพี่ๆที่ได้อยู่ใกล้ชิดพ่อแม่มากกว่าหนู ไม่รู้หนูทำกรรมอะไรจึงต้องจากบ้านมานาน ๑๐ ปียังไม่มีวี่แววจะได้กลับ แต่หนูสวดมนต์นั่งสมาธิปลอบใจตัวเองเสมอว่าอยู่ที่ไหนก็เหมือนกัน อ.สนองมีคำแนะนำใดที่จะทำให้หนูไม่จิตตกคิดถึงบ้านและไม่เป็นทาสของเงินไหมคะ เพราะหนูไม่ชอบโดนโกงเพราะหนูไม่ไปโกงเขา

๔. หนูนั่งสมถภาวนา ต้องการเปลี่ยนไปเป็นวิปัสสนาภาวนา หนูจะติดอาการนิ่งดิ่งลึกเพราะมันสบาย ทุกวันนี้หนูยังมีราคะ โทสะ โมหะ แต่เบาบางลงและคิดได้ว่าเออโกรธอยู่นะแล้วมันก็จางลงมา หรือเวลาคิดไม่ดีเกิดขึ้นก็บอกว่าอย่าคิดเลยทำให้ใจเราสกปรกเปล่าๆ หนูฝันถึงหลวงพ่อคูณมาทักทายถามไถ่และอวยพรให้หนูโชคดี หนูไม่รู้จักหรือเคยเจอท่านหรอกค่ะ แต่หนูเคยเจอปู่เณรคำ หนูถามท่านว่า

หนูจะนั่งได้ไหม ในใจคิดแต่ไม่ได้บอกท่านว่าหนูไม่อยากเกิดอีก ท่านตอบว่า ได้เพราะมีบารมีนะ ล่าสุดหนูฝันว่ามีพระมาบอกให้ทำสติปัฏฐานสี่ อ.สนองมีทางอื่นๆที่จะนำจิตเข้าสู่วิปัสสนาไหมคะ หรือจะต้องนั่งสมถะแล้วถอนมาเป็นวิปัสสนาเท่านั้น

ล่าสุดหนูนำคำบรรยายของอ.สนองอัดใส่ซีดีแจก จึงอยากกราบเรียนให้อ.ทราบและร่วมอนุโมทนา กราบขอบพระคุณอ.สนองอย่างสูงที่เมตตาตอบคำถามให้หนูและมนุษย์ทั้งหลายให้พ้นไปจากกองทุกข์ค่ะ

คำตอบ

(๑) พฤติกรรมที่บอกเล่าไปไม่ผิดศีล แต่ผิดธรรมตรงที่ว่า เวรไม่ระงับเพราะยังต้องทวงหนี้อยู่

(๒) ผู้ใดจิตเป็นอิสระจากความเห็นว่าเป็นตัวของตน (สักกายทิฏฐิ) มีจิตเป็นอิสระจากความเคลือบแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย (วิจิกิจฉา) และผู้ใดมีจิตเป็นอิสระจากความยึดถือว่า บุคคลจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยศีลและวัตร (สีลัพพตปรามาส) ความเป็นอิสระใน ๓ ข้อนี้ เป็นสภาวธรรมที่มีอยู่ในดวงจิตของพระโสดาบัน ฉะนั้นจงดูจิตของตัวเองให้ออก แล้วคำถามที่ถามไป จึงจะรู้ได้ด้วยตนเอง

(๓) ผู้ใดมีจิตเป็นทาสของวัตถุ (ทรัพย์) ผู้นั้นมีทุกข์จรเกิดขึ้น ผู้ใดเห็นวัตถุเป็นทรัพย์กำพร้า ตายแล้วต้องทิ้งไว้กับ

โลก ผู้นั้นมีจิตไม่เป็นทาสของทรัพย์ และมีจิตเป็นอิสระจากบ้านที่อยู่อาศัยในโลกนี้

(๔) ผู้ใดหวังพ้นทุกข์ ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ โอกาสนำพาชีวิตพ้นไปจากความทุกข์ทั้งมวลย่อมเกิดขึ้นได้

อนุญาตและอนุโมทนาที่อัด CD แจกผู้สนใจ

๑๘. โรค panic disorder

คำถาม

สวัสดีค่ะ อ.สนอง หนูมีเรื่องที่สงสัยค่ะ

หนูป่วยเป็นโรค panic disorder หนูสามารถปฏิบัติธรรมได้ไหมค่ะ

แล้วตอนที่หนูไม่สบาย แม่พาไปหาพระสงฆ์ที่วัดใกล้บ้าน ท่านบอกหนูว่า มีเทพ คือ พระแม่อุมาจะเอาหนูเป็นร่างทรง แล้วให้หนูไปตั้งขันยอม หนูก็ไม่เข้าใจ หนูไม่รู้ว่าเป็นเรื่องจริงหรืองมงาย อาจารย์ช่วยกรุณาอธิบายโดยละเอียดด้วยนะคะ เพราะหนูไม่อยากยึดติดค่ะ แต่หนูมีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา หนูคิดว่าหนูคงเป็นบัวเหล่าที่ ๓ แต่หนูก็เชื่อว่า หากพยายาม

สักวันหนูต้องมีดวงตาเห็นธรรม ลดละทิฐิมานะได้ เพราะทุกครั้งที่อกุศลจิตเกิดขึ้น จะมีเสียงความคิดที่ไม่ดีดัง

อยู่ในหัว หนูกลัวมาก หนูทรมานมากช่วงก่อน เพราะเกิดความสงสัย ทุกครั้งที่เกิดความสงสัย หนูรู้สึกตนเป็นคนเลว และต้องเจอแต่สิ่งร้ายๆแน่ จนบางครั้งหนูยังคิดอยากตาย หนูไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร หรือเป็นเพราะหนูป่วย หนูอยากจะขอขมาพระรัตนตรัยค่ะ หนูควรทำอย่างไร หนูจะหายไหมค่ะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

การรับขันดอก เท่ากับเป็นการอนุญาตให้จิตวิญญาณอื่นมาใช้ร่างกายของเราได้ เมื่อใดที่จิตวิญญาณเขามาใช้ร่างกายของเราทำกรรม ผลที่เกิดตามมาคือ โรค panic disoder ย่อมเกิดขึ้นกับผู้ที่เป็นเจ้าของร่างที่แท้จริงได้ ผู้ใดประสงค์จะยกเลิกการรับขันดอก สามารถทำได้โดยนำดอกไม้ธูปเทียน ไปกราบคารวะหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น ต่อหน้าพระพุทธรูป ต่อเจดีย์บรรจุพระธาตุ ฯลฯ แล้วสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย เมื่อสวดมนต์จบ แล้วกล่าววาจาขอยกเลิกการรับขันดอกที่เคยทำไว้ และทุกวันก่อนสว่าง และก่อนมืดต้องสวดมนต์บูชาคุณพระรัตนตรัย (อิติปิโส ... . ฯ สวาขาโต ... . ฯ และสุปฏิปันโน ... . ฯ ไปจนจบ) แล้วต่อด้วยบทมนต์โมรปริตร ผู้ใดมีศีล มีสัจจะ ทำได้ถูกตรงดังนี้ ปัญหาโรค panic disorder ย่อมหมดไปได้

๑๙. เกิดเป็นหมูหรือเปล่า

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนองที่เคารพ

หนูขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า หากตอนกลางคืนเราเปิดวิทยุฟังพระท่านเทศน์จนหลับไป ประพฤติแบบนี้ดีหรือไม่ดีอย่างไร

ถ้าเราตายไปตอนนั้น จะทำให้ไปเกิดเป็นหมูหรือเปล่าคะ (หรือว่าเปลี่ยนเป็นฟังบทสวดต่าง ๆ จะดีกว่า)

ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

การฟังธรรมจากวิทยุ หากฟังแล้วพิจารณาธรรมโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) โอกาสที่จิตจะเกิดปัญญาเห็นถูกตามธรรม ย่อมมีได้ ตรงกันข้าม หากฟังแล้วไม่พิจารณาโดยแยบคาย จิตจะรับสิ่งที่ได้ฟัง เก็บไว้เป็นสุภสัญญา ตายแล้วมีโอกาสไปเกิดในสวรรค์ได้ จะไม่ไปเกิดเป็นหมูครับ ดังตัวอย่างในครั้งที่พระพุทธกัสสปะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า งูเหลือมฟังภิกษุท่องบ่นอายตนกถาไม่รู้เรื่อง แต่ถือเอานิมิตในเสียง ตายแล้วยังไปเกิดในสวรรค์ได้

๒๐. ทำงานในกาสิโน

คำถาม

กราบเรียนถามปัญหาท่านอาจาย์ดร.สนอง วรอุไรค่ะ

๑. การสร้างมหาทานตามที่ท่านอาจารย์ดร.สนองได้แนะนำไว้ ถ้าเราไม่มีโอกาสได้ทำอาหารถวายพระเอง จะส่งเงินไปทำบุญแทน ได้ไหมคะ

๒. คนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับอบายมุข เช่นเสริฟเหล้าหรือเป็นบาร์เทนเดอร์ จะต้องเข้าไปรับวิบากกรรมของตนเองทั้งสิ้น หนูเลยหลีกเลี่ยงที่จะทำอาชีพที่ต้องมารับวิบากกรรมค่ะ และอาชีพเป็นพนักงานแจกไพ่ในกาสิโน หรือทำความสะอาดในกาสิโน จะถือว่าเป็นอาชีพที่ไม่เหมาะสมหรือต้องรับวิบากกรรมใด ๆ หรือไม่คะ (อยู่ต่างประเทศอ่ะค่ะ)

๓. หนูปรารถนาความพ้นทุกข์ค่ะ อยากปฏิบัติธรรมที่ถูกจริตกับตนเอง สิ้นปีหนูจะกลับเมืองไทย ๓ เดือนค่ะ อยากขอความเมตตาขอคำแนะนำของท่านอาจารย์ดร. สนอง เกี่ยวกับครูบาอาจารย์ที่จะไปฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อความก้าวหน้าทางธรรมค่ะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร มาด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) ได้ครับ แต่มีเงื่อนไขว่า ต้องมีศรัทธาอย่างมากที่จะทำบุญ ต้องทำบุญให้กับหมู่สงฆ์ และต้องทำให้ต่อเนื่องทุกวันยาวนาน ไม่น้อยกว่าเจ็ดวัน

(๒) เรื่องที่บอกเล่าไปยังถือว่าเป็นอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับผู้ที่ปรารถนานำพาชีวิตไปในทางธรรม เมื่อใดที่กรรมให้ผล ผู้ร่วมกระบวนกรรมยังต้องรับอกุศลวิบากนั้นด้วย

(๓) ผู้ใดประพฤติมิจฉาอาชีวะมาก่อน แล้วปรารถนานำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ยังมีโอกาสเป็นไปได้ หากเลิกประกอบมิจฉาอาชีวะนั้น แล้วหันมาปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา ดังที่สิริมาโสเภณีได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เธอสามารถปิดอบายภูมิได้ (พระโสดาบัน) ตายเกิดอีกไม่เกินเจ็ดชาติพ้นทุกข์ได้ และควรไปปฏิบัติธรรมที่นิโรธาราม อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

๒๑. อาการหน้าตึง

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพครับ

ผมมีปัญหาเรื่องการปฏิบัติ ครับ

เวลาผมเริ่มกำหนดยืนหนอ มีอาการหน้าตึง ผมกำหนดตึงหนอได้ ๓ ครั้ง อาการตึงได้ค่อยๆคลายลง ผม

กำหนดคลายหนอได้ ๓ ครั้ง อาการตึงก็กลับมาอีก ทำเช่นนี้ วนไปมาอยู่นานมาก ไม่หายครับ ผมเลยไม่สนใจกำหนดยืนหนอ และเดินหนอ จนถึงกำหนดนั่ง ก็มีอาการตึงและคลายที่ใบหน้าอีก กำหนดจนนานไม่หาย ก็ไม่สนใจครับ สนใจแต่กำหนดพองยุบดีกว่า ถึงเวลานอนก็มีอาการดังกล่าวอีกครับ

ผมควรปฏิบัติอย่างไรต่อดีครับ จึงเขียนมารบกวนถาม อาจารย์ ดร.สนอง ครับ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

คำตอบ

การกำหนดว่า "ตึงหนอ" แล้วอาการตึงที่ใบหน้าหายไปชั่วคราว ผู้ถามปัญหากล่าวว่า ภายหลังอาการตึงได้กลับมาอีก และได้กำหนดอีกนานก็ไม่หายจากอาการใบหน้าตึง

คำว่า นาน ของผู้ถามปัญหานั้นนานเท่าไร กำหนดเป็นสิบครั้ง เป็นร้อยครั้ง เป็นหลายร้อยครั้งหรือไม่ ผู้ตอบปัญหาบอกว่า "สัจจะ" มีความศักดิ์สิทธิ์ เมื่อใดเกิดอาการตึงที่ใบหน้า ต้องกำหนดว่า "ตึงหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ ไม่หายหน้าตึงไม่เลิกกำหนด จะยอมตายเพื่อเอาชีวิตเข้าแลกกับสัจธรรมนี้ ... .. พิสูจน์ไหมครับ

๒๒๒. ได้ไหมคะ

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร. สนอง

มีปัญหาจะเรียนถามดังนี้ค่ะ

๑. ถ้าตอนทำสมาธิไม่กำหนดลมหายใจ แต่เปิดเทปธรรมะ หรือเทปสวดมนต์ แล้วเอาใจไปจดจ่อกับเสียงนั้นได้ไหมคะ

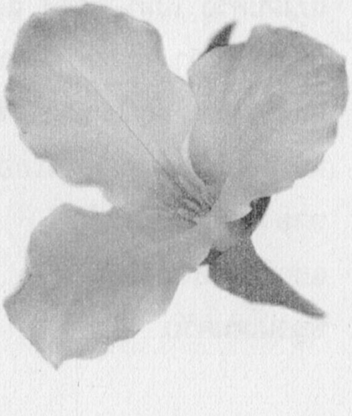
๒. ในชีวิตประจำวันช่วงใดที่ว่างใช้วิธีฟังเทปธรรมได้ไหมคะ เพราะตอนกำหนดลมหายใจ รู้สึกว่ามันฟุ้งซ่านได้ง่าย แต่เวลาฟังเทปธรรมะ มีความรู้สึกว่าไม่ฟุ้งซ่าน เพราะใจไปจดจ่อกับการฟังตลอดเวลา

กราบขอบพระคุณมากค่ะ

คำตอบ

(๑) ได้ครับ

(๒) ได้ครับ



๒๓. เขียนมาหลายครั้ง

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองที่เคารพเป็นอย่างสูง

หนูได้เคยเขียนมาขอคำปรึกษาจากท่านอาจารย์มาหลายครั้ง และขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านอาจารย์ ที่ได้ชี้ทางกระจ่างให้แก่หนูทุกๆครั้ง

ณ ขณะนี้ชีวิตความเป็นอยู่ของหนูก็เป็นไปได้ด้วยดี หนูก็ได้สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ และในช่วงเข้าพรรษานี้หนูก็ได้อธิษฐานจิต ขอสวดธรรมจักรและเมตตาพรหมวิหารตลอดเข้าพรรษานี้

หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรม และฟังธรรมะของท่านอาจารย์มาเป็นเวลานาน หนูมาสังเกตเห็นได้ว่า ปัญหาในชีวิตนั้นมันก็ยังเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่อยู่ที่ว่าเราจะวางใจเห็นว่ามันก็เป็นตามธรรมชาติของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ว่าไม่มีใครไม่มีปัญหาในโลกนี้ แต่จิตเราจะรับเอาปัญหาเหล่านั้นเข้ามาปรุงแต่งอารมณ์ ให้จิตใจเราเศร้าหมองหรือไม่

มีหลายอย่างในการดำเนินชีวิตเป็นตัวทดสอบ ความแข็งแกร่งของสติที่หนูได้เพียรพยายามฝึกมา ตัวอย่างเช่น หนูได้ทำธุรกิจขายของบนอินเตอร์เน็ต แล้วก็ขายให้กับผู้ขายส่ง ช่วงปีที่ผ่านมากิจการก็ไปได้ด้วยดียอดขายดีไปได้ แต่พอมา

ในเวลาช่วงนี้ ยอดขายตกลงไปมากอย่างน่าใจหาย หนูก็ได้พยายามสังเกตจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร

หนูได้เห็นถึงความเป็นอนิจจัง ของสรรพสิ่งแล้วก็ถามตัวเองว่ายอมรับได้ไหม แต่ว่าใจนึงมันเห็นแล้วก็บอกว่า ไม่เป็นไรมันก็เป็นอย่างนั้นมีขึ้นแล้วก็มีลง แต่อีกด้านหนึ่งจิตก็ยังมีความวิตกกังวลว่าจะทำอย่างไรดี ในเมื่อเราก็ได้พยายามทุกวิถีทางแล้ว แล้วก็เห็นความกังวลสับสนวุ่นวายดิ้นรนของจิตใจ และแล้วก็มาพิจารณาถึงคำอาจารย์ ได้เคยสอนไว้ว่าทุกอย่างมันเป็นไปเพื่อความพลัดพราก กิจการของเรา เราสร้างขึ้นมา มันไม่สามารถเป็นนิจจังได้ วันหนึ่งมันก็ต้องถึงความเสื่อมไปตามเวลา หากเราเอาจิตใจไปรับเอาความอยากได้ อยากมีอยากเอาชนะคู่แข่งมาเป็นสรณะ เราก็จะไม่สามารถพ้นจากวังวนของกิเลสเหล่านี้ได้ ความคิดทั้งด้านโลกุตตระและโลกียะ มันสลับกันไปกันมา

บางทีก็เห็นความเห็นทางธรรม มันเหมือนเอาหินทับหญ้า ใจมันยังไม่อยากจะยอมรับมันตรง ยังมีความกลัว กลัวความพลัดพราก กลัวความลำบาก เจืออยู่ ความรู้สึกนี้เหมือนกับตอนที่หนูไปฝึกนั่งสมาธิ แล้วสามารถเห็นถึงความกลัวความเจ็บปวดขา แล้วพยายามเอาสมาธิเข้าข่ม แต่มันไม่ดับมันไม่ได้เห็นความจริงว่าความเจ็บปวดนั้นมันก็เป็นธรรมดาของรูปขันธ์ เมื่อฝึกอยู่ได้ประมาณ ๓-๔ วัน เมื่อมีปัญญาสามารถเข้าใจถึงความเป็นไปของสรรพสิ่ง หลังจากนั้นก็สามารถนั่งวิปัสสนา

ได้อย่างไม่มีความปรุงแต่งและเป็นกลางอย่างเป็นกลางจริงๆ และความรู้สึกนี้เมื่อนำมาประยุกต์กับเหตุการณ์ ณ ปัจจุบันนี้ของหนู หนูก็เห็นว่าสิ่งที่หนูคิดมันยังเป็นแค่ความคิด ปลอบใจตัวเอง แต่ใจลึกๆ มันยังเจืออยู่ด้วยความกลัว หนูเห็นถึงความกลัวเหล่านั้น แล้วหนูก็เลยถามตัวเองว่าหนูจะกลัวอะไร สมบัติเหล่านี้มันเป็นกำพร้าทั้งนั้น หากต้องตายไปใน ณ เวลานี้ ก็ไม่สามารถเอาอะไรไปได้ซักอย่างเดียว

ตอนนี้หนูก็พยายามเห็นว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยง วันนึงเราก็ต้องเลิกทำ ถ้าหากมันจะต้องเลิกในวันนี้ มันก็ต้องเป็นอย่างนี้ มันเห็นเจ้าคะอาจารย์แต่ว่ามันยาก เพราะตัวกิเลสตัวความกลัว มันยังเข้ามาท้าทายอยู่ตลอดเวลา บางทีจิตมันก็ไหวไปตามมันเจ้าคะ

และอีกตัวทดสอบหนึ่งของหนูก็คือ หนูมีบ้านให้กับคนฝรั่งที่นี่เช่า แต่เขาต้องใช้ *benefit* ของรัฐบาลมาจ่ายค่าเช่าเราตอนนี้ถึงเวลาที่เขาต้องมาจ่ายค่าเช่า แต่เขาก็บอกว่าทางรัฐยังไม่ได้โอนเงินมาให้ หนูกับแฟนก็ไม่ได้เคร่งครัด เพราะว่าก็พยายามช่วยเขาด้วย แต่เมื่อเวลาผ่านมาตอนนี้เขาก็ให้มาบางส่วน ตอนที่เขายังไม่จ่ายค่าเช่าเรา หนูเห็นจิตใจอันเป็นอกุศลคิดไปต่างๆนานา แต่เมื่อมาคิดถึงว่าหากเราต้องเป็นอย่างเขาเราก็คงลำบากเช่นกัน หนูก็ให้โอกาสเขานะคะ เพราะว่าคนเราก็เกิดมาช่วยเหลือกัน หากเราไม่คิดโกงเขา เขาก็คงไม่คิดโกงเราเช่นกัน มันดูเหมือนคิดแบบโง่ๆ ถ้าไปบอกคนอื่น เขา

ก็ว่าเราทำไมปล่อยให้เขาเอาเปรียบ แต่คนเราถ้าเขามี เขาก็คงจ่ายได้ถูกต้องตามเวลาในความคิดของหนู ก็มาสำรวจใจตัวเองว่าเรากลัวอะไร กลัวไม่ได้เงิน กลัวไม่มีเงินมาผ่อน แต่ว่าพอมาดูถึงตรงนี้ หากเราไม่โลภ เราก็ขายบ้านหลังนี้ทิ้งเสียหากมีปัญหามาก แต่ที่เรายังไม่ยอมขาย เพราะเรายังโลภหวังในค่าเช่าอยู่ แต่หนูก็ไม่ได้โกรธ ไม่ได้ไปทวง ได้แต่แค่บอกเขาให้เข้าใจว่า หากไม่สามารถจ่ายค่าเช่าได้เราก็คงต้องขายบ้านหลังนี้ไป โดยที่ไม่มีความรู้สึกเสียดายแต่อย่างใด เพราะมันก็คืออนิจจัง ธรรมชาติของโลกนี้เอง

การใช้ชีวิต และการดำเนินชีวิต หากเรามีธรรมะแล้วนั้น มันทำให้เราเห็นแง่มุมต่างๆได้มากมาย บางทีมันเป็นความเบื่อหน่ายกับความเป็นไปของโลก ที่มีทั้งการแข่งขัน เอาชนะคะคานกัน มีการเอารัดเอาเปรียบกัน ทั้งๆที่ของทุกอย่างนี้มันเป็นสมบัติของโลก แต่ใจของหนูถึงแม้จะได้ศึกษาธรรม แต่มันยังมีกิเลสเจือปน มันโผล่ๆ ผลุบๆ มันก็เป็นปัญหาทางโลกอีกคะ ที่ว่าหากเรามีความเพียรที่จะพัฒนาจิตของเราอย่างเอาจริงเอาจัง แล้วเราจะดำเนินชีวิตอย่างไร จะมีเงินใช้ไหม มันเป็นภยาคติ เป็นความกลัว ถึงได้เข้าใจว่าทำไมพระภิกษุสงฆ์ถึงได้ไม่มีกังวลใดๆ เพราะอยู่ได้โดยการบริจาค มีเครื่องแต่งกายก็แค่จีวร ไม่ต้องมีเงินมีทรัพย์ ซึ่งเป็นการพยายามปรับให้ตัดเอาตัวการที่จะก่อให้เกิดกิเลส ความอยากที่จะเกิดขึ้น หนูก็

พยายามรักษาศีลให้ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เพราะท่านอาจารย์เคยสอนไว้ว่า คนเราถ้าทำอะไรติดขัด แสดงว่าศีลของเรายังไม่สมบูรณ์พอ

และสิ่งที่ติดอยู่ในสัญญาของหนูก็คือ สิ่งที่อาจารย์สอนก็คือต้องทำเหตุให้ตรง และผลก็ได้ตรงตามเหตุ หนูก็พยายามอยู่คะ ถึงแม้ว่าบางทีทำเหตุไปเยอะ แต่ยังไม่ได้รับผลของมันก็ตาม ณ เวลานี้

ตอนนี้หนูเริ่มเข้าใจแล้วคะว่า ความไม่มีเป็นความสุขเป็นอย่างยิ่ง เพราะ เมื่อมีสิ่งใด สิ่งนั้นย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ เพราะเราจะไปยึดว่ามันเป็นของเรา

หากท่านอาจารย์มีคำแนะนำชี้นำ หนูขอความกรุณาท่านอาจารย์แนะนำหนูด้วยนะคะ

คำตอบ

คนที่กำลังว่ายอยู่ในน้ำ ขณะใดศีรษะโผล่พ้นผิวน้ำก็สามารถหายใจเอาอากาศเข้าสู่ร่างกายได้ ขณะใดที่ศีรษะจมอยู่ใต้ผิวน้ำ ก็ไม่สามารถหายใจได้ ฉะนั้นจงพัฒนาจิตให้มีสติและปัญญาเห็นแจ้งกล้าแข็ง ให้เหมือนกับนำศีรษะโผล่พ้นผิวน้ำอยู่ตลอดเวลาได้แล้ว นั่นแหละจึงจะนำพาชีวิต หลุดพ้นไปจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งอันเป็นกำพร้าได้เมื่อใด ความทุกข์ย่อมหมดไปจากใจ เมื่อนั้น

๒๔. จะทำอย่างไร

คำถาม

กราบท่านอาจารย์ ที่เคารพ

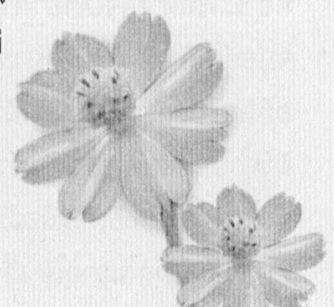
กระผมป่วยเป็นโรคประจำตัวมาเป็นระยะเวลาเกือบ ๓ ปีแล้ว รักษาที่ใดก็ไม่ดีขึ้น เป็นอุปสรรคพอสมควรต่อการปฏิบัติธรรม มีเพื่อนแนะนำว่าให้ไปทำพิธีแก้กรรม ขออโหสิกรรมเจ้ากรรมนายเวร โดยตามหลักของพระพุทธศาสนาแล้วผมควรจะปฏิบัติต่อสถานการณ์นี้อย่างไรครับ

ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

ให้เอาศีล ๕ คุมใจ แล้วไหว้พระสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยก่อนนอนทุกวัน หลังสวดมนต์เจริญอานาปานสติ ๓๐ - ๖๐ นาที แล้วอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ทุกครั้งที่ทำกิจกรรมดังกล่าวแล้วเสร็จ

การปฏิบัติข้างต้น มีอานิสงส์เป็นบุญ คนมีบุญปรารถนาสิ่งใด ย่อมได้สิ่งนั้นตามความปรารถนา



๒๕. ตะคอกใส่พ่อ

คำถาม

เรียนอาจารย์สนอง

ดิฉันเป็นผู้หนึ่งที่ได้มีโอกาสมาฟังธรรมบรรยายที่หอประชุม ม.ช. ในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ที่ผ่านมากับคุณแม่ เนื่องจากว่าวันนั้นเป็นวันเกิดของดิฉัน จึงมองว่าเราน่าจะให้อะไรกับตัวเองและแม่บ้าง ซึ่งกัลยาณมิตรของดิฉันเป็นผู้ชักชวน

ดิฉันขอรบกวนปรึกษาเลยนะคะ พ่อดิฉันเสียไปแล้วตอนวันที่ ๓๑ สิงหาคมที่ผ่านมา โดยหลังจากที่ดิฉันเรียนจบ ป.ตรี พ่อก็บวช ดิฉันก็เรียนต่อ ป.โท จนจบระหว่างนั้นดิฉันก็ดูแลพ่อเป็นอย่างดี พ่อเป็นเบาหวานและมันจะมีแผลที่เท้า เพราะท่านมักเดินบิณฑบาทโดยไม่สวมรองเท้า ท่านมักไม่รู้ตัวว่าเท้าตัวเองเป็นแผล ดิฉันต้องนำคุณพ่อนั่งรถพ่วงข้างไปสถานีอนามัยในตำบลอยู่เป็นประจำ ชาวบ้านละแวกนั้นบางคนก็ชื่นชม บางคนก็ตำหนิว่าเป็นผู้หญิงแล้วให้พระสงฆ์ซ้อนมันไม่สมควร แต่ดิฉันคิดว่าทำเพื่อพ่อคงไม่ผิดอะไร จนท่านหายป่วย

จากนั้นเมื่อวันที่ ๑๐ สิงหาคม ก่อนที่ท่านจะเสียท่านประสบอุบัติเหตุรถชน ดิฉันก็ไปดูแลท่านจนหายดี กลับมารักษาตัวที่บ้านเนื่องจากท่านไม่ยอมเดิน (เกิดจากใส่น๊อตยึดบริเวณที่กระดูกแตกบริเวณเชิงกราน) ทำให้เกิดแผลจากนั้นพ่อก็ทรุดลงเรื่อยๆทางญาติคุยกันว่าอยากให้ท่านลาสิขาบท (ดิฉันเคยคุยกับ

ท่านนานแล้วว่า ท่านจะตายในผ้าเหลืองจึงไม่ยอม) ท่านต้องใส่สายฉี่พ่อมักจะไม่รู้สึกตัว มักจะเอามือมาดึงสายฉี่ออก จนดิฉันต้องมัดมือท่านให้ติดกับเตียง (เห็นพยาบาลที่โรงพยาบาลทำ)

ก่อนท่านใกล้จะเสียท่านครางเสียงดังมาก และมีเหงื่อเต็มตัว จนบางครั้งดิฉันควบคุมอารมณ์ไว้ไม่ได้ส่งเสียงดังไป ซึ่งดิฉันไม่เคยทำกับพฤติกรรมอย่างนั้นกับท่านเลย จนวาระสุดท้ายที่ท่านจะไม่ไหว ดิฉันและญาติๆก็ไปปรึกษาเจ้าอาวาสวัด ท่านบอกว่าพ่อคงอยากมาเสียที่วัดเพราะขณะที่ท่านรู้ตัวเองดี ท่านก็บอกตลอดว่าท่านอยากกลับวัด เราจึงได้พาท่านมาที่วัด ท่านไม่สามารถทานอะไรได้อีกเป็นเวลาสามวัน จนท่านสิ้นใจ ระหว่างนั้น ดิฉันได้นั่งคิดอะไรหลายๆอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต บางครั้งก็คิดว่าอยากให้ท่านไปเสียเพราะไม่อยากให้ท่านทรมาน เมื่อท่านสิ้นดิฉันไม่ร้องไห้เลย มีหลายๆคนถามดิฉันว่าร้องไห้ไหม ดิฉันตอบตรงกับใจที่คิดไปว่าดิฉันคิดว่าดิฉันทำดีที่สุดแล้ว จึงไม่ได้ร้องไห้ถามว่าเสียใจไหมที่เสียพ่อ เสียใจมากแต่ไม่อยากให้ท่านเป็นห่วง ให้ท่านไปดีไม่รู้ว่าสิ่งที่คิดนั้นถูกหรือเปล่า และการตะคอกตอนท่านเพ้อต้องเป็นสิ่งที่ผิดแน่ๆ เพราะเราไม่สบายใจ เราจะทำอย่างไรดีคะให้ความรู้สึกผิดนี้หมดไป

คำตอบ

สิ่งที่บอกเล่าไปเป็นความกตัญญูกตเวทีที่ลูกมีต่อพ่อ มิได้เป็นการประพฤติผิดแต่ประการใด ที่ให้พ่อ (พระสงฆ์) นั่ง

ซ้อนท้ายรถมอเตอร์ไซด์ เมื่อท่านอาพาธ ลูกผู้มีความกตัญญูฯ จับต้องตัวท่าน ก็มิได้ผิดที่ลูกปฏิบัติต่อพ่อผู้มีอุปการคุณ หรือจับมัดมือให้ติดกับเตียง ด้วยเจตนามิให้ดึงสายฉี่ออกก็ไม่ผิด แต่มาผิดเอาตอนที่ท่านเพ้อแล้วลูกไปตะคอกใส่ท่าน ผู้หวังความเจริญในชีวิตจึงต้องขอขมากรรม ด้วยการสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น พระพุทธรูป แล้วกล่าววาจาขอขมากรรมที่ลูกประพฤติตะคอกใส่ท่าน หากท่านสามารถรับสื่อที่ลูกขอขมาและท่านให้อภัย ความผิดบาปนั้นก็จะหมดไป แต่ต้องไม่ลืมว่าลูกที่ดีต้องทำบุญอุทิศให้พ่อผู้ล่วงลับ ทุกครั้งที่นึกได้หรือทุกครั้งที่โอกาสเปิดให้ทำบุญ

๒๖. อยากช่วยน้องสาว

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง

หนูได้รู้จักท่านอาจารย์จากหนังสือ ที่ท่านเป็นผู้เขียนโดยกัลยาณมิตรคือหัวหน้างานซื้อให้อ่าน จากนั้นก็ได้ติดตามผลงานบรรยายธรรมของอาจารย์เรื่อยมา และได้มีโอกาสได้พบกับท่านบรรยายธรรมของชมรมกัลยาณธรรม และของคุณสุรัตน์ค่ะ ทุกครั้งที่พบหรือได้เห็นท่านอาจารย์หนูจะรู้สึกอบอุ่น

เป็นสุข มีกำลังใจ เข้มแข็ง และปลื้มปีติมาก ทุกวันนี้ก็จะเปิดซีดีธรรมบรรยายของท่านเวลาขับรถ และพยายามรักษาสติปฏิบัติธรรมตามที่อาจารย์สั่งสอน แต่บางวันก็จะทำไม่ได้ดีนัก เพราะพร่องศีลข้อ ๔ คือชอบพูดเฮฮาสนุกสนานกับเพื่อนๆ ค่ะ แต่ก็จำคำสอนของอาจารย์ว่าทำเต็มที่ตามสติกำลัง มีกำลังมากทำมากมีกำลังน้อยทำน้อย เหมือนการตักน้ำใส่ตุ่ม

อาจารย์คะหนูขออนุญาตอาศัยบารมี ปัญญาและเมตตาอันสูงส่งและบริสุทธิ์ของท่านอาจารย์ โดยขอเรียนปรึกษาปัญหา ดังนี้ค่ะ

๑. หนูได้ตั้งใจจะทำบุญทอดกฐิน เพื่อให้พ่อกับแม่ได้อนุโมทนาในบุญใหญ่ ในปลายปีนี้ โดยขอความร่วมมือญาติสนิท ที่ทำงานบริษัทต่างๆ และที่บ้านต่างจังหวัดเชิญชวนผู้มีจิตศรัทธา เพื่อนฝูงในที่ทำงานบริจาคเพื่อทำบุญร่วมกันในครั้งนี้ สำหรับการเลี้ยงรับรองแขกในวันงานบุญ หนูแรกทีเดียวหนูต้องการเลี้ยงไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเลย แต่ไม่สามารถขัดทางบ้านได้หลังได้พยายามถกเถียงด้วยเหตุผลแล้ว จึงกำหนดไว้ในใจว่า เมื่อหลังเสร็จงานบุญแล้วจะอุทิศบุญกุศลไปให้สัตว์เหล่านั้นเป็นการตอบแทน ทั้งสองประเด็นคือ การเชิญชวนทำบุญและการเลี้ยงรับรองหนูคิดถูกมั้ยคะ ถ้าไม่แล้วหนูควรทำอย่างไรจึงจะเป็นการดีและได้บุญบริสุทธิ์มากที่สุด

๒. หลังเสร็จงานบุญใหญ่แล้ว หนูจะอธิษฐานขอให้เป็น

คนมีสัมมาทิฐิ และสามารถปฏิบัติธรรมจนปิดประตูอบายได้ในชาตินี้ อาจารย์ว่าสมควรแล้วหรือยังคะ ได้โปรดชี้แนะด้วยค่ะ

๓. หนูมีน้องสาวที่มีมิจฉาทิฐิ เรื่องคู่ครองและการคบบุคคลเพศตรงข้าม เพราะคนที่เธอคบจะเป็นคนที่มีตำหนิบ้าง ติดการพนัน อบายมุข กินเหล้าสูบบุหรี่ ติดหนี้ ศีลไม่ครบบ้าง ทำให้พ่อแม่และญาติเสียใจอยู่บ่อยๆ และที่สำคัญคือเธอไปก่อหนี้โดยกู้ยืมเพื่อนำไปให้บุคคลเหล่านี้ ต้องเดือนร้อนทางบ้านเอาโฉนดไปกู้เงินเพื่อมาใช้หนี้ และนำเงินบางส่วนของหนูมาช่วยเธอเป็นระยะๆ ซึ่งหนูในฐานะที่อยู่ใกล้ชิดเธอมากที่สุด ก็ได้ใช้สติปัญญาตามประสาปุถุชนที่คิดว่าดีที่สุดแล้วตักเตือน อบรม ชวนพาไปสถานที่อบรมธรรมะ หาหนังสือหรือสื่อธรรมะให้เธอได้ซึมซับ แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้เธอเปลี่ยนแปลงเท่าไหร่นัก เพราะเธอจะเชื่อฟังคนที่เธอคบมากกว่าญาติ (ไม่ว่าจะเป็นหนูหรือญาติคนอื่น ๆ) จนในที่สุดขณะนี้เธอเป็นหนี้ก้อนโต เพื่อผู้ชายคนที่เธอคบในแต่ละช่วงสมัย หนูเคยเป็นทุกข์กับเธอมามาก จนท้ายสุดก็พอจะทำใจให้ยอมรับที่จะให้เธอดูแลตัวเอง รับผิดชอบการปฏิบัติตัวเอง ด้วยการเฝ้าดูห่างๆ โดยตั้งไว้ในใจว่าได้ทำหน้าที่พี่ดีที่สุดแล้ว ต่อไปนี้ด้วยวัยและวุฒิเธอสมควรจะดูแลตัวด้วยตัวเอง

แต่ล่าสุด หนูได้รับทราบข่าวที่ไม่ดีมากๆ ว่าเธอกู้หนี้ยืมคนอื่นไปทั่วและผิดสัญญา จนเกิดเรื่องไม่งามในที่ทำงาน หนูได้พูดคุยสอบถามก็ทราบว่าเป็นด้วยความคิดเดิมๆ ของเธอ ปัจจุบันเธอเป็นคนที่มีประวัติเสียในที่ทำงานไปแล้ว (ถ้า

นอกเหนือปัญหาเรื่องการคบเพศตรงข้ามแล้ว เธอมีบุคลิกที่เรียบร้อย น่าเอ็นดูค่ะ)

อาจารย์คะหนูควรจะทำอย่างไรกับเธอดี หนูควรจะวางเฉยโดยยึดหลักว่าผู้รู้จริง (ซึ่งหนูก็ยังไม่รู้จริง) ไม่ควรไปก้าวก่ายกับชีวิตคนอื่น (หนูจำได้ประมาณนี้ ถ้าผิดไปหนูต้องขออภัยท่านอาจารย์นะคะ) เพราะตอนนี้หนูก็สับสนในการปฏิบัติกับเธอพอสมควร ในฐานะชีวิตหนึ่งและฐานะญาติร่วมตระกูล เพราะส่วนหนึ่งหนูก็ไม่เชื่อในสิ่งที่เธอพูด เพราะมักจะรู้ทีหลังว่าเธอพูดเท็จอยู่บ่อย ๆ เรื่องการเงินถ้าเป็นจำนวนไม่มากนัก และพิจารณาว่าจะช่วยแบ่งเบาให้เธอคลายบ้างหนูก็จะช่วย

ขออนุญาตรบกวนอาจารย์โปรดกรุณาตอบคำถามดังกล่าวด้วยนะคะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

(๑) การทอดกฐินมิใช่เป็นบุญใหญ่ เพราะอานิสงส์ของการทอดกฐิน ทำให้ได้แค่สวรรคสมบัติ

ทั้งสองประเด็นที่ถามไปเป็นความเห็นถูกทางโลก แต่ในทางธรรมแล้วยังไม่ถูกต้อง หากผู้ถามปัญหาประสงค์จะทำการที่ให้เกิดเป็นบุญบริสุทธิ์มากที่สุด ต้องนำตัวเองเข้าปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงการมีดวงตาเห็นธรรม

(๒) ที่ถามไปเป็นการสมควรอย่างยิ่ง การอธิษฐานให้

เป็นคนมีความเห็นถูก (สัมมาทิฏฐิ) ตามธรรม ซึ่งบุคคลจะเข้าถึงความสำเร็จในสิ่งที่ตนอธิษฐานได้ ต้องทำเหตุให้ถูกตรง คือนำตัวเข้าปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม

(๓) ในครั้งพุทธกาล กาฬะ ลูกชายของอนาถบิณฑิกเศรษฐีมิได้สนใจธรรมอย่างบิดา จึงได้ถูกบิดาว่าจ้างให้ไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า จนจิตบรรลุดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน และในสมัยปัจจุบันมีแพทย์หญิงท่านหนึ่ง ชนะคำท้าของเพื่อน สามารถอยู่ปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมจนครบกำหนดเวลา และยิ่งไปกว่านั้นจิตของเธอได้ปริวรรตมาเป็นผู้มีความเห็นถูกตามธรรมอยู่จนทุกวันนี้

ผู้ถามปัญหาทำไมไม่ลองจ้างน้องสาว หรือท้าพนันให้ไปปฏิบัติธรรมจนครบกำหนดเวลาดูบ้างล่ะ

๒๓๗. *คนรักสุข-เกลียดทุกข์*

คำถาม

อยากรบกวนถาม ดร. สนอง สั้น ๆ ครับว่าผลของการทำบุญและอยากได้บุญเป็นอย่างไรบ้าง เพราะเป็นการยากที่จะไม่คิดสิ่งใดเลยในการที่อยากทำดีและละชั่ว โดยส่วนใหญ่ก็เพราะการรักสุขและเกลียดทุกข์ทั้งนั้น

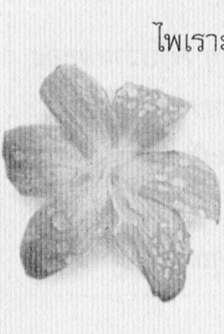
ขอบคุณครับ ผู้ศรัทธา

คำตอบ

ผู้ถามปัญหาจะพิสูจน์ไหมว่า กฎแห่งกรรมที่ว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" เป็นเรื่องจริงมีเหตุผลรองรับจริง แต่เรื่องความอยาก (ตัณหา) เป็นกิเลสที่ทำให้จิตยึดมั่นถือมั่น มีผลเป็นบาป คือทำให้ไม่สบายกายไม่สบายใจ (ยากที่จะคิด)

ส่วนการกระทำที่ให้ผลเป็นบุญต้องทำดังนี้ บุญเกิดได้ด้วยการให้ทาน บุญเกิดได้ด้วยการรักษาศีล บุญเกิดได้ด้วยการเจริญจิตภาวนา บุญเกิดได้ด้วยการรับใช้ในกิจที่ชอบธรรม บุญเกิดได้ด้วยการประพฤติอ่อนน้อม บุญเกิดได้ด้วยการอุทิศส่วนบุญ บุญเกิดได้ด้วยการอนุโมทนาบุญ บุญเกิดได้ด้วยการแสดงธรรม บุญเกิดได้ด้วยการฟังธรรม และบุญเกิดได้ด้วยการทำความเห็นให้ตรง

ส่วนผลที่เกิดจากบุญ (อานิสงส์) มีหลากหลาย อาทิ ใครทำใครได้ ใครแย่งชิงบุญไม่ได้ บุญไม่เป็นสาธารณะแก่โจร แก่น้ำ แก่ไฟ แก่พระราชา บุญให้สมบัติที่ต้องการได้ทุกอย่าง ปรารถนาสิ่งใดย่อมได้สิ่งนั้น มีผิวพรรณดีก็เพราะบุญ มีเสียงไพเราะก็เพราะบุญ มีรูปทรงงดงามก็เพราะบุญ ได้เป็นใหญ่เป็นโตก็เพราะบุญ มีบริวารซื่อสัตย์ก็เพราะบุญ ได้มนุษยสมบัติ ได้สวรรคสมบัติ ได้นิพพานสมบัติก็เพราะบุญ ฯลฯ



๒๘. มันติดอยู่ในใจ

คำถาม

กราบเรียน ท่าน อ.ดร. สนอง

มีปัญหาจะเรียนถามดังนี้ค่ะ

หนูมีโอกาสได้ฟัง ซีดีของอาจารย์ ตอนนี้ หนูอยาก ขออโหสิกรรมกับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วจะทำอย่างไรคะ

หนูเคยได้พูดประชดกับคุณพ่อ (ครั้งเดียวนะคะ) แต่มันติดอยู่ในใจหนูตลอด เพราะรู้ว่าพูดไปแล้วทำให้คุณพ่อเสียใจ หนูก็รู้สึกว่าเสียใจยิ่งกว่า หนูไม่ได้ขออโหสิกรรมกับคุณพ่อตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ แต่อย่างอื่นหนูปฏิบัติดีกับคุณพ่อตลอด ไม่เคยทำให้ท่านเสียใจ ดูแลท่านเวลาท่านเจ็บป่วยจนกระทั่งเสียชีวิต พอหนูมาฟังซีดีของท่านอาจารย์ ทำให้หนูอยากขออโหสิกรรมกับท่าน

อยากเรียนถามว่าหนูจะต้องทำอย่างไรคะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

ความดีงามเริ่มเกิดขึ้นในใจของผู้ถามปัญหา จึงอยากขออโหสิกรรมกับผู้ล่วงลับไปแล้ว หากประสงค์เช่นนี้ต้องไปสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ต่อหน้าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แล้วกล่าววาจาขอขมาโทษที่เคยล่วงเกินผู้ล่วงลับ และให้ผู้

ล่วงลับไปรดยกโทษให้ เมื่อขอขมาแล้ว ใจต้องไม่คิดล่วงเกินผู้มีพระคุณให้เกิดขึ้นอีก

๒๙. ผิดศีลไหม

คำถาม

เป็น pc จำหน่ายสินค้าผลิตภัณฑ์ยาสระผม สบู่ หรือน้ำยาล้างจานผิดศีลไหม

คือกระผมเองมีความทุกข์ใจมากทุกครั้งที่ล้างจาน เพราะสงสัยว่าเราฆ่าสัตว์หรือเปล่า แต่ก็มองแล้วมองอีกก็ไม่เห็นสิ่งมีชีวิตมีแต่ความสกปรกและก็ล้างสิ่งสกปรกออก แล้วทีนี้กระผมกำลังจะหางานทำ เป็นงานตัวแทนขายของพวกสบู่ ยาสระผม เลยสงสัยอีกว่าเอ้ะแล้วมันจะผิดศีลข้อ ๑ ไหม แล้วจะเป็นการส่งเสริมการฆ่าสัตว์ไหม ยินดีไหม มันเป็นแบบนี้วนไปวนมาในหัว ขอความเมตตาช่วยชี้แนะให้กระผมด้วยครับ

ขอบพระคุณอาจารย์ที่เคารพเป็นอย่างสูงครับ

คำตอบ

งานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน และงานที่จะทำในวันข้างหน้า ไม่ถือว่าเป็นการประพฤติผิดศีล และไม่เป็นมิจฉาอาชีวะ

๓๐. หงุดหงิด-กังวล

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง

ผมได้ฟังการบรรยายธรรมของอาจารย์ผ่านทางเว็บไซต์แล้วรู้สึกเกิดศรัทธา ผมได้ลองทำตามที่อาจารย์แนะนำโดยตั้งใจว่าจะไม่ดื่มสุรา และพยายามดูลมหายใจเข้าออกของตัวเอง ปัญหาที่ผมเจอคือ เวลาเราอยู่กับคนกลุ่มเล็กหรืออยู่คนเดียว ก็พอจะประคองให้มีสติอยู่กับตัวได้บ้าง แต่พอเจอเรื่องที่ขัดใจมากๆ ใจมันเกิดหงุดหงิดง่าย พองานยุ่งๆก็เป็นกังวล ผมอยากถามอาจารยว่าผมควรทำอย่างไรดีครับ ตอนนี้ผมศึกษาต่ออยู่ต่างประเทศไม่มีครูบาอาจารย์อยู่ใกล้ๆ เกิดอะไรที่ผมไม่เข้าใจแล้วไม่รู้จะถามใคร

ผมควรทำอย่างไรดีเพื่อไม่ให้หลงผิดทาง ขออาจารย์ช่วยแนะนำแนวทางในการปฏิบัติให้ผมด้วยครับ

ขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

ทั้งความหงุดหงิดและความกังวล มีสาเหตุมาจากสิ่งเดียวกันคือ จิตมีกำลังของสติอ่อน เมื่อมีสิ่งขัดใจเข้ากระทบจิตแล้ว จิตระลึกไม่ทันจึงรับเอาสิ่งขัดใจเข้าปรุงเป็นอารมณ์หงุดหงิด เช่นเดียวกัน งานยุ่ง หมายถึง กิจที่ทำมีมาก จิต

ระลึกไม่ทันจึงรับเอาปัญหาของงานหลายอย่าง เข้าปรุงเป็นอารมณ์กังวล

ผู้ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาความหงุดหงิดและความกังวล ต้องมีศีลคุมใจอยู่ทุกขณะตื่นและมีสัจจะ ทั้งศีลและสัจจะเป็นคุณธรรมที่ทำให้กายศักดิ์สิทธิ์ และทำให้จิตศักดิ์สิทธิ์ ผู้มีความศักดิ์สิทธิ์สวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วเสร็จ หายใจเข้ากำหนดว่า "พุท" หายใจออกกำหนดว่า "โธ" ประมาณ ๓๐ นาทีหรือมากกว่า เมื่อกิจกรรมทั้งสองแล้วเสร็จ อุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรทุกครั้ง

ผู้ใดปฏิบัติตามคำชี้แนะจากผู้มีประสบการณ์ตรง โดยไม่ล้มเลิกกลางคัน ความสำเร็จในการแก้ปัญหาดังกล่าวย่อมเกิดขึ้น

๓๑. หวาดกลัวของมีคม

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง วรอุไร

เมตตาให้คำตอบกับหนูด้วยนะคะหนูเพิ่งได้อ่านหนังสือ สนทนาภาษาธรรม และได้ดูวีซีดีจากชมรมกัลยาณธรรม หนูมีปัญหาที่จะขอสอบถามอาจารย์ค่ะ เกิดจากเมื่อสองปีที่แล้ว หนูเกิดความรู้สึกแปลกๆคือ อยู่ๆหนูมีอาการหวาด

กลัวของมีคมขึ้นมาค่ะ คือถ้าเห็นมีดหนูจะกลัวว่าตัวเองจะเอามีดไปทำร้ายคนอื่น ซึ่งบางครั้งหนูก็สงสัยว่าถ้าได้ทำร้ายคนอื่นจะมีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งทำให้หนูกลัวมากๆ กลัวว่าตัวเองจะเป็นบ้า กลัวตัวเองจะทำร้ายคนอื่น

หนูไม่ทราบว่าหนูมีอาการทางจิตหรือเปล่าคะ ซึ่งเมื่อหนูรู้สึกแบบนี้หนูก็เริ่มสวดมนต์ จากเมื่อก่อนก็สวดบ้างไม่ได้สวดบ้าง มาเป็นสวดทุกวันค่ะเช้าเย็น ซึ่งก็ดีขึ้นค่ะ แต่ก็มีอาการนึกถึงบ้างแล้วก็ไม่สบายใจ และหวาดกลัวจนนอนร้องให้เลยค่ะ ต่อมาหนูได้ลองนั่งสมาธิ ซึ่งก็นั่งได้ไม่นานค่ะ ประมาณวันละ ๑๐-๑๕ นาทีก็ดีขึ้นค่ะแต่ก็ยังไม่หาย คือหนูก็ยังคิดอยู่คือมันชอบคิดขึ้นมาเองค่ะ

หนูขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า หนูจะทำเช่นไรถึงจะหายจากอาการเช่นนี้ค่ะ เป็นโรคเวรกรรมหรือจิตหนูคิดไปเองค่ะ ซึ่งหนูก็เคยคิดว่า อาจเกิดจากที่หนูเมื่อก่อนหนูเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้าย คิดอะไรเป็นอกุศลไปหมด ซึ่งทุกวันนี้หนูพยายามมองโลกในแง่ดี และไม่โกรธผู้อื่นหรือขี้หงุดหงิด แต่อาการดังกล่าวก็ยังเป็นอยู่ หนูขอความกรุณาช่วยตอบคำถามเพราะหนูทุกข์ใจมากเลยค่ะ

ด้วยความศรัทธาและเคารพอย่างสูง

คำตอบ

วิธีการที่บอกเล่าไปนั้น ปฏิบัติได้ถูกทางแล้ว จงทำ

ต่อไป โดยเพิ่มเวลาของการภาวนาให้นานขึ้น หลังจากนั้นต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรทุกครั้งที่นั่งภาวนาแล้วเสร็จ และครั้งใดที่ความคิดอันเป็นอกุศลเกิดขึ้น ต้องบริกรรมว่า "คิดหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆจนกว่าความคิดดังกล่าวจะหมดไป แล้วดึงจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิมที่ทำอยู่ นี่คือการแก้ปัญหาสำหรับผู้เริ่มต้นพัฒนาจิต

๓๒. กลัวเป็นคนอกตัญญู

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนอง ที่เคารพ

พ่อของดิฉันอายุ ๘๐ ปีและแม่อายุ ๗๘ ปี แต่ยังแข็งแรงอยู่มาก และดิฉันก็ปฏิบัติธรรมทางอายตนะทั้ง ๖ ตั้งแต่เช้าถึงหลับ ทุกข์ก็มีอยู่เป็นระยะ แต่ไม่เกาะติดใจ เกิดและก็ดับทันที เรื่องงาน เจ้าของบริษัทฯก็เห็นความสามารถให้ตำแหน่งสูงขึ้นโดยที่ไม่ได้ร้องขอ ก็รู้สึกว่ามันคือทุกข์ก้อนใหญ่ ต้องดูแลพนักงาน ๓๐๐ กว่าคนให้ทำงานทันไม่ให้ตกวันส่งออก

พ่อแม่ของดิฉันอยู่กับพี่สาวคนโต มีอยู่ด้วยกันหลายคนในบ้าน ซึ่งก็อบอุ่นดูแลพ่อแม่ของดิฉันได้ ทุกเดือนดิฉันจะมีเงินเดือนให้พ่อแม่ ไม่มาก ไม่น้อย เพราะค่าใช้จ่ายข้าวของและค่ารักษาพยาบาลดิฉันรับผิดชอบต่างหาก

คำถาม - ถ้าดิฉัน มีความตั้งใจสูงสุดที่จะปลีกวิเวก ทิ้งบ้านที่กำลังผ่อนอยู่ ไม่ต้องการอยู่กับสามีที่ไม่มีศีล ละทิ้งพ่อแม่ให้อยู่กับพี่สาว และไปอยู่สถานที่ปลีกวิเวก ทรัพย์สินทองหยอง ก็ทิ้งให้หลาน ๆ ไปเลย

ถ้าดิฉันละทิ้งอย่างนี้ จะถือว่าเป็นการ "อกตัญญูพ่อแม่" หรือไม่คะ ?

ดิฉันตั้งจิตอธิษฐาน มุ่งมั่นในการที่จะก้าวเดินในหนทางธรรมอย่างแรงกล้า ด้วยความที่ยังกลัว ห่วงพ่อแม่ ? เพราะเคยพูดอย่างนี้กับพี่สาว ๆ บอกว่า จะเป็นคนอกตัญญู ดิฉันเลยงดที่จะคิดอย่างนี้ไปประมาณเกือบ ๒ ปี

จึงขอความกรุณาท่านอาจารย์ ช่วยแนะนำทางสว่างให้ด้วยค่ะ ขอบคุณค่ะ

คำตอบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมจึงต้องทำงาน ๒ ประเภทคือ ทำงานภายนอกให้กับหน่วยงาน ให้กับครอบครัว (งานเลี้ยงดูพ่อแม่) และยังต้องทำงานภายใน คือพัฒนาจิตตนเองให้มีบุญสั่งสม เพื่อใช้เป็นปัจจัยเดินทางสู่ภพหน้าที่ดีงาม (สุคติภพ) ตราบใดที่งานภายนอก (เลี้ยงดูพ่อแม่) ยังมีอยู่ แล้วละทิ้งการทำหน้าที่ของลูกไป ถือว่าเป็นความอกตัญญู เว้นไว้แต่ว่า จากไปเพื่อพัฒนาจิตตนเองจนบรรลุธรรม แล้วกลับมา

ตอบแทนบุญคุณของผู้มีอุปการคุณ ดังที่พระพุทธโคดมและพระสารีบุตรได้ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

หลังตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธโคดมจึงได้กลับไปตอบแทนบุญคุณ คือ สอนธรรมะให้สมเด็จพ่อ (พระเจ้าสุทโธทนะ) จนเป็นพระอรหันต์ สอนธรรมะให้แม่นม (พระมหาปชาบดี) จนเป็นพระอรหันต์ สอนธรรมะให้พระมเหสี (ยโสธรา) จนเป็นพระอรหันต์ สอนธรรมะให้ลูก (พระราหุล) จนเป็นพระอรหันต์ และเสด็จขึ้นไปสอนธรรมะให้พุทธมารดา (สิริมหามายาเทพบุตร) ในดาวดึงส์จนบรรลุโสดาบัน หรือในกรณีของพระสารีบุตร เมื่อบรรลุธรรมสูงสุดแล้วและใกล้จะเข้านิพพาน ได้กลับไปบ้านเก่าที่ตัวเองเกิด แล้วสอนธรรมะให้นางสารี (แม่) จนบรรลุพระโสดาบัน

ใครผู้ใดมิได้ประพฤติตอบแทนผู้มีอุปการคุณมาก่อน แต่ภายหลังได้กลับมาตอบแทนบุญคุณได้ยอดเยี่ยมเช่นนี้ ไม่ถือว่าเป็นความอกตัญญูแต่อย่างใด

๓๓. จะฝึกลูกให้เป็นโสดาบัน

คำถาม

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ ดร สนอง นะคะ

๑. เมื่อทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์นั้นไม่มี เป็นเพียงสภาวะหนึ่ง

ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดำเนินไป ดับไป เป็นธรรมดา ความเห็นเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่คะ เมื่อหนูกำหนดเช่นนั้นเห็นตามจริงนั้นมันก็ดับค่ะ

๒. เคยฟังธรรมจากท่านอาจารย์ท่านบอกว่าให้ลองเข้าฌานดู เข้าฌานทำอย่างไรคะ

๓. หนูมีลูกสาวตอนนี้อายุ ๖ ขวบสวดมนต์มาประมาณ ๒ ปีทุกวัน ตอนนี้จะเพิ่มบทสวดให้นานขึ้นจะให้ดียิ่งขึ้นกว่านี้อีกค่ะ ฝึกเขาให้เดินจงกรมแล้วตั้งใจว่าจะให้ทำทุกวัน แต่นั่งสมาธินั้นควรทำไหมคะเพราะเขายังเด็ก เกรงว่าจะพิจารณาสภาวธรรมไม่เป็นจะไม่ดี หรือให้นั่งเพียง ๕-๑๐ นาทีได้ไหมคะ

๔. ขอคำแนะนำการตื่นนอนขึ้นมาแล้วทำ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ให้ครบ ควรทำอย่างไรดีค่ะ เพราะปกติก็ทำแบบตามสภาวะในแต่ละวัน ไม่เจาะจงเวลาแต่จะครบ ๑๐ ในวันหนึ่งๆ แต่ถ้าจะทำตอนตื่นมาให้ครบเลย ๑๐ ประการ ควรทำอย่างไรคะ

๕. เมื่อเราจำเป็นต้องกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความอยากหรือกิเลสต่างๆจะเกิดขึ้น เมื่อเราพิจารณามันเห็นตามจริงดับแล้ว ถามว่า

๕.๑ เราควรทำสิ่งนั้นต่อไป (เพราะไม่อยากแล้ว) หรือ

๕.๒ ละไว้ก่อนแล้วทำในเวลาต่อมา หรือ

๕.๓ ทำอีกแบบหนึ่งไปเลยค่ะ

๖. จะฝึกลูกสาวให้เป็นโสดาบัน เขาจะได้ไม่ไปอบายภูมิ

ขอคำแนะนำด้วยนะคะ สำหรับเด็กควรเริ่มและทำอย่างไรดีคะ แม่จะได้ฝึกด้วยค่ะ ทุกวันนี้ก็สุขใจดีจะเดินนั่งนอนก็ดีค่ะ แต่ก็ไม่รู้ว่าตัวเองถึงขั้นไหน

นานมามากๆแล้ว ตอนเป็นเด็กหนูเคยพิสูจน์ เพราะสงสัยว่า ท่านเจ้าแม่กวนอิมและพระเยซูมีจริงไหม ก็ได้คำตอบจากนิมิตฝันและจากได้ของจริง แต่ก็คิดได้ทันทีว่าพระพุทธเจ้านั้น สอนต่างที่ให้เห็นตรงตามจริง ท่านสอนในเรื่องให้ดับทุกข์ได้อันเป็นเรื่องที่สูงสุดของกายสังขารทุกๆคน แต่ไม่ลบหลู่เทพองค์ใด ยินดีและอนุโมทนา ในคุณความดีของเทพทุกท่านจริงๆค่ะ สุดท้ายก็พระพุทธเจ้านั้นประเสริฐสูงสุดค่ะ

ข้าพเจ้ามีเจตนาอันดี สุดท้ายนี้หากการกระทำใดๆที่ข้าพเจ้า กระทำไปทั้งก่อนกาลขณะกาล และหลังกาลที่ได้เกี่ยวข้องกับท่านอาจารย์นั้น หากผิดพลั้งสิ่งใดทั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ขอท่านอาจารย์โปรดอโหสิกรรมให้ข้าพเจ้าด้วยเทอญ

ด้วยความศรัทธาและเคารพอย่างสูง

คำตอบ

(๑) ผู้ใดคิดว่า ความทุกข์ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ แล้วยังมีความทุกข์เกิดขึ้นกับใจ นั่นเป็นเครื่องแสดงว่า รู้แบบจำ (สัญญา) แต่ยังเข้าไม่ถึงความจริงของการดับของความทุกข์ ตรงกันข้าม เมื่อใจเข้าถึงความดับของความทุกข์ ใจย่อมไม่มี

ความทุกข์เกิดขึ้นอีก อย่างนี้จึงจะเรียกว่า "เข้าถึงความดับทุกข์"

(๒) ผู้ใดปรารถนาพัฒนาจิตให้เข้าถึงความทรงฌาน ต้องปฏิบัติสมถกรรมฐาน จนจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (อัปปนาสมาธิ) จิตที่มีสภาวธรรมเป็นอย่างนี้เรียกว่าจิตทรงฌาน จิตทรงฌานไม่สามารถทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ จึงไม่ใช่ทางแห่งความดับทุกข์

(๓) การทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ ฉะนั้นพึงเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (สัปปายะ) กับผู้ปฏิบัติ

(๔) ทุกขณะตื่น ผู้ใดมีสติกำกับใจ ผู้นั้นสามารถประพฤติบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ได้

(๕) ถามถึงความอยาก (ตัณหา) ซึ่งเป็นกิเลสขวางกั้นจิตมิให้เข้าถึงธรรม

(๕.๑) ผู้หมดความอยาก (ไม่มีตัณหาเหลือตกค้างอยู่ในใจ) ประพฤติแต่สิ่งที่เป็นกุศลธรรมเมื่อใด ผลดีย่อมเกิดตามมาในวันข้างหน้าเมื่อนั้น

(๕.๒) หมดอยากเมื่อไร ทำได้เมื่อนั้น ผู้รู้ไม่รอในการทำความดี แต่มักมากในการทำความดี งดเว้นทำชั่ว

(๕.๓) คนที่เคยตั้งใจทำสิ่งอันเป็นกุศลแล้วไม่ทำ เลี่ยงไปทำอย่างอื่น ถือว่าเป็นคนไม่มีสัจจะ ปฏิบัติธรรมแล้วเข้าไม่ถึงธรรม

(๖) ผู้ใดปรารถนาเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน ผู้นั้นต้องมีศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น และมีจิตมั่นคง ไม่หวั่นไหวในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้มีลักษณะเช่นนี้เมื่อนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม โดยมีความเพียร มีสัจจะ เป็นแรงสนับสนุน ย่อมมีโอกาสพัฒนาจิตให้เข้าถึงสภาวธรรมของพระโสดาบันได้

๓๔. นั่งฟังซีดี

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร. สนอง

หนูได้เคยเรียนถามท่านอาจารย์มาแล้ว ว่าหนูดูลมหายใจแล้วมันฟุ้งซ่านได้ง่าย ต้องใช้วิธีฟังซีดีของอาจารย์ แล้วทำให้ไม่ไปคิดเรื่องอื่น

หนูมีเรื่องเรียนถามดังนี้ค่ะ

พอหนูนั่งฟังซีดีของอาจารย์ นั่งหลับตาแล้วเอามือประสานกันไว้ พอนั่ง ๆ ไปสักระยะหนึ่ง รู้สึกเหมือนว่ามือของตัวเองหายไป ไม่รู้สึกว่ามันประสานกันอยู่ หมายความว่ายังไงคะ แล้วหนูต้องทำอย่างไรต่อไป มีบางช่วงรู้สึกว่ามันเมื่อยขาด้วย ก็เลยกำหนดว่า เมื่อยหนอ ๆ

ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยให้ความกระจ่างกับหนูด้วยค่ะ กราบขอบพระคุณมากค่ะ

คำตอบ

เมื่อใดที่รู้สึกว่า มือหายไป ต้องกำหนดว่า "หายหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆจนกว่าจะเห็นว่า มือกลับมาประสานกันเหมือนเดิม แล้วจึงจะฟังซีดีต่อไป

เช่นเดียวกัน เมื่อมีอารมณ์เมื่อยที่ขาเกิดขึ้น ต้องกำหนดว่า "เมื่อยหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆจนกว่าอารมณ์เมื่อยที่ขาจะหายไป แล้วจึงกลับมาฟังซีดีต่อไป

๓๕. คิดถึงและโหยหา

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์สนองค่ะ

หนูได้สูญเสียสามีประมาณ สามเดือน รู้สึกทุกข์ใจเป็นที่สุด หนูอยากรู้ว่าตอนนี้สามีเป็นสุขสบายไหม อยู่ในภพในภูมิที่ดีหรือไม่คะ มีวิธีคิดอย่างไรคะเมื่อสูญเสียคนที่รักอย่างไม่มีวันกลับ ทุกวันนี้หนูทุกข์เพราะความคิดถึง สุดหัวใจ

หนูพยายามอ่านหนังสือของอาจารย์ หนังสือธรรมะแล้วคิดตาม ในแต่ละวันบางเวลาหนูเหมือนทำใจได้เป็น

สัจธรรม บางเวลาเศร้ามากเพราะความคิดถึงและโหยหา เป็นเหมือนคลื่นที่ขึ้นๆๆลงๆๆ

เรียนรบกวนอาจารย์เมตตาช่วยแนะนำด้วยค่ะ

คำตอบ

คนฉลาดเอาจิตจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ แล้วความทุกข์ย่อมไม่เกิดขึ้น และหากเมื่อใดนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ย่อมรู้ เห็น เข้าใจความจริงที่ว่า "ทุกคนที่เกิดมาล้วนตายหมดเป็นธรรมดา" ผู้ใดเข้าถึงความจริงแท้เช่นนี้ได้แล้ว ใจจะไม่หวนกลับไปคิดถึงอดีตที่ผ่านไป เพราะไม่มีใครผู้ใดแม้แต่พระพุทธเจ้าก็ยังเรียกกลับคืนมาไม่ได้

ฉะนั้น จงอยู่กับความจริงและยอมรับความจริง ใจย่อมไม่เป็นทุกข์

๓๖. จะเป็นนานไหมครับ

คำถาม

เรียน อาจารย์ดร.สนอง ที่นับถือ

ผมปฏิบัติธรรมแบบอานาปานสติในชีวิตประจำวันมาประมาณ ๓ ปี อ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรมะหลายรูปแบบเพื่อหาแนวทางที่ถูกกับจริต ปฏิบัติศีล ๕ แต่ยังไม่สมบูรณ์นัก

ยังติดความกำหนัดในทางเพศ โกรธบ้างแต่รู้ทัน กินน้อย นอนน้อยประมาณ ๔-๖ ชั่วโมงต่อวัน มีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักธรรมคำสอนพอสมควร การปฏิบัติมีความก้าวหน้าพอสมควร เมื่อต้นเดือน ก.ค. ได้ไปปฏิบัติธรรมหลักสูตร ๑๐ วันมา เวลาส่วนใหญ่ที่ทำคือนั่งสมาธิแบบไม่บริกรรม ประมาณวันละ ๑๒ ชั่วโมง สิ่งที่ได้ตอนปฎิบัติธรรม ๗ วันแรกคือมีความรู้สึกร้อนในอก เหมือนหายใจไม่พอ นอนไม่หลับ แต่ก็ไม่กังวลเฝ้าตามรู้ตามดู สำรวจความรู้สึก(เวทนา)ในกายหัวจรดเท้า เท้าจรดหัว คืนวันที่ ๖ ตอนที่นอนอยู่มีความรู้สึกอึดอัดมาก ก็นอนสำรวจเวทนา ปรากฏว่าขนลุกและสั่นไปทั้งตัวนานประมาณนาทีกว่าๆ เป็นความรู้สึกที่พึ่งเคยเจอ ความร้อนความอึดอัดค่อยๆหายไป ตอนวันท้ายๆ สามารถนั่งสมาธิได้นานโดยไม่เปลี่ยนท่าเลย มีอาการขนลุกเป็นระยะๆ เห็นว่าตัวเองดีใจที่นั่งได้นาน วันสุดท้ายมีน้ำตาไหลโดยเฉพาะตอนที่ระลึกถึงพ่อ แม่ และอาจารย์ผู้สอน อาการเจ็บปวดตามร่างกายบรรเทาลงมาก เวลาที่นั่งสมาธิทุกครั้ง จะรู้สึกได้ถึงความสั่นสะเทือนตามร่างกาย เมื่อกลับมาที่ทำงานได้ขอเจ้านายทำงาน ๒ ตำแหน่งกลางคืน ๘ ชั่วโมง กลางวัน ๘ ชั่วโมง เป็นงานที่ไม่หนักมากนัก ก็สามารถทำได้ ไม่ได้สวดมนต์ แต่ตอนนั่งสมาธิได้พนมมือระลึกพุทโธ ธรรมโม สังโฆ อธิษฐานจิตขอนั่งสมาธิขอพระคุ้มครอง เมื่อนั่งสมาธิก็จะรู้สึกถึงความสั่นสะเทือนภายในกาย และจะปวดตรงคอและไหล่ขวา ซึ่งอาการนี้เริ่มเป็นมาตั้งแต่ต้นปี (อาจเป็นเพราะ

จับเมาส์คอมพ์มากไป) เวลานั่งดูทีวีก็จะนั่งท่านั่งสมาธิ และไม่เปลี่ยนท่านั่งให้ได้นานที่สุด เพื่อเป็นการฝึกไปในตัวก่อนนั่งจริง

เรียนถามอาจารย์ว่าการที่นั่งแล้วรู้สึกแค่ความสั่นสะเทือนในกาย ไม่มีนิมิต มีขนลุกเป็นระยะ หายใจเข้าสั้นแต่หายใจออกยาวมาก และเหมือนจะไปกดตรงหัวใจ รับรู้ได้ว่าจุดที่ทำให้ขนลุกอยู่ใกล้ๆหัวใจ บางครั้งลองสั่งให้กายขนลุกก็ทำได้ บางครั้งนั่งสมาธิแล้วรู้ว่าเหงื่อไหลตามแขนและลำตัวแต่ไม่รู้สึกร้อนเลย อาการปวดจะหายไปสักครู่เมื่อกลืนน้ำลายแล้วก็กลับมาปวดอีก แต่ปวดไม่มาก สามารถนั่งได้นานขึ้น อาการเหล่านี้เป็นเพราะจิตทำงานร่วมกับกายใช่ไหมครับ จะเป็นนานไหมครับกว่าจะหาย และขอคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติเพิ่มเติมด้วยครับ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ

คำตอบ

อารมณ์ต่างๆที่ปรากฏขึ้นขณะนั่งสมาธิ เป็นการทำงานระหว่างกายกับจิต เช่น รู้สึกว่าสะเทือนในกาย รู้สึกว่ามีขนลุก รู้สึกว่ามีเหงื่อไหลตามแขนและลำตัว รู้สึกว่าปวด ฯลฯ เหล่านี้เกิดขึ้นเพราะจิตขาดสติ จิตมิได้จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก จึงไประลึกรู้ถึงอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น วิธีนำจิตกลับสู่องค์ภาวนาเดิม (อานาปานสติ) ต้องกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึกสะเทือนในกาย ต้องกำหนดว่า "สะเทือนหนอๆๆๆๆ"

ไปเรื่อยๆจนกว่าอาการสั่นสะเทือนจะหยุดไป (ไม่เลิกสะเทือน ไม่เลิกบริกรรม) แล้วดึงจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิมคือ อานาปานสติ เมื่อใดที่รู้สึกว่าขนลุก ต้องกำหนดว่า "ขนลุกหนอๆๆๆๆ" เมื่อใดที่รู้สึกมีเหงื่อไหล ต้องกำหนดว่า "เหงื่อไหลหนอๆๆๆๆ" ฯ และเมื่อใดที่รู้สึกว่าปวดต้องกำหนดว่า "ปวดหนอๆๆๆๆ" ฯ

ผู้มีศีลบริสุทธิ์ลงคุมให้ถึงใจและมีสัจจะ ย่อมทำให้กายศักดิ์สิทธิ์และจิตศักดิ์สิทธิ์ ผู้มีความศักดิ์สิทธิ์ปฏิบัติธรรมโดยเร่งความเพียรแล้ว จิตย่อมเข้าถึงธรรมได้ง่าย

๓๗. มีคนมาแช่งเรา

คำถาม

ขอรบกวนถาม ดร.สนอง ฯ ว่าถ้าหากมีคนมาแช่งเรา เราควรจะทำอย่างไรครับ แล้วการแช่งนั้น คนที่แช่งจะได้รับผล อย่างไรหรือไม่

จาก ผู้ศรัทธา

คำตอบ

เมื่อมีคนมาสาปแช่ง ผู้รู้ไม่สาปแช่งตอบ ผู้รู้เอาศีลและสติลงคุมใจ แล้วคำสาปแช่งนั้น ย่อมไม่ทำให้เกิดความวิบัติขึ้นได้ ยิ่งไปกว่านั้น ผู้รู้ยังให้อภัยกับผู้ประพฤติสาปแช่งอีกด้วย

๓๘. ต้องเป็นเกย์แน่ๆ

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ สนอง ที่เคารพ

หนูมีความทุกข์ใจเป็นอย่างมากค่ะ เนื่องจากทุกคนที่บ้านหนูบอกว่าแฟนหนูเขาไม่ค่อยดี เป็นคนขี้ไม้มากและผู้ใหญ่ก็บอกด้วยว่าต่อไปแฟนหนูเขาจะเป็นเกย์ค่ะ คุณแม่ก็บอกว่ายังไงๆเขาก็ต้องเป็นเกย์แน่ๆไม่เกิน ๕ ปี และน้าๆก็บอกด้วย แต่ตอนนี้หนูทำใจไม่ได้เลยค่ะ เสียใจมาก หนูไม่รู้หนูควรทำยังไงดี กราบเรียนอาจารย์ช่วยหนูด้วยนะคะ

ขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

สิ่งที่ได้ยินได้ฟัง หรือคำพูดที่ออกจากปากคนอื่น ย่อมมีทั้งที่เป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ในครั้งพุทธกาล พระพุทธโคดม จึงได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิ ในทำนองที่ว่า “จะรู้ว่าใครเขาเป็นเช่นไร ต้องอยู่ร่วมและสนทนากับเขานานๆ” ด้วยเหตุนี้คนอื่นจะมีพฤติกรรมเป็นเช่นไร ขึ้นอยู่กับกรรมที่บุคคลนั้นได้ทำไว้ก่อน ผู้รู้ไม่ไปแก้ปัญหาที่คนอื่น แต่ผู้รู้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ด้วยการพัฒนาจิตให้มีสติและมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม แล้วปัญหาที่ได้ยินได้ฟังจากปากของคนอื่นย่อมไม่เข้ามารบกวนใจให้หวั่นไหวได้

๓๙. พะอืดพะอม

คำถาม

เรียนอาจารย์ ดร สนองด้วยความเคารพอย่างสูง

ดิฉันมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติมานานแล้วดังนี้

มีอยู่ครั้งหนึ่งระหว่างนั่งสมาธิแล้วปวดขามาก ปวดไปถึงกระดูกข้างใน แต่ก็อดทนไม่เลิกปฏิบัติ และยังเข้าใจว่าเป็นการปวดที่ขาอยู่ ได้นึกถึงข้อความในหนังสือของอาจารย์ว่า มีคนปวดขาแต่เค้ารู้สึกว่าปวดที่ใจ ซึ่งก็สงสัยว่าตนเองปวดขามากจะปวดที่ใจได้อย่างไร แต่ระหว่างช่วงที่ปวดขามากนั้น สลับกับใจกระวนกระวายอยากให้เลิกปฏิบัติ แว่บหนึ่งตนเองได้เห็นว่าใจที่ร้อนรน และเห็นว่าการที่ปวดนั้น จริงแล้วปวดที่ใจนี่เอง และก็เห็นใจที่ทุรนทุรายก็ดับไป จึงย้อนไปดูที่ขาก็ยังปวดมากอยู่เช่นเดิม พอมาดูใจอีกก็เห็นว่ารู้สึกเฉย ๆ อยู่

ณ ตอนนั้นดิฉันเห็นได้ชัดเลยว่า การแยกกันระหว่างใจกับขาที่ปวดอยู่นั้น มันเป็นเช่นนี้เอง ขาก็ยังปวดมากอยู่ถึงกับแทบจะขยับไม่ได้เลยแต่ใจกลับรู้สึกเฉย ๆ ไม่ได้ร้อนรน ทุรนทุรายอะไรไปด้วยเลยค่ะ ไม่ทราบว่าอาการนี้เป็นการเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หรือไม่คะอาจารย์ถ้าใช่เป็นปัญญาเห็นแจ้งอะไรคะ

- ครั้งที่สองไม้หนักประมาณเกือบสิบกิโลกรัม ได้หล่นทับที่เท้าอย่างแรง แต่พอหล่นโดนเท้าปั๊ป ใจปวดมากทันที แต่ก็มีตัวหนึ่งวิ่งมาตัดความรู้สึกเจ็บที่ใจนั้นทันทีเช่นกัน (มาเองค่ะ

และก็เร็วมาก ๆ ด้วยค่ะ) จึงเหลือแค่ความรู้สึกว่าเท้าเจ็บมากเฉยๆ แต่ใจเหลือแค่เฉยๆ ค่ะ

- ครั้งที่สามนั่งทานอาหารและดูทีวีไปด้วย เป็นรายการแนะนำร้านอาหาร ขณะที่ตาดูทีวีอยู่ด้วย แว่บนึงดิฉันรู้สึกว่า อาหารที่เค้ากำลังนำมาปรุงนั้น จริงๆ แล้วมันไม่ใช่มันเป็นแค่การนำมาตกแต่ง ให้เป็นอาหารที่ทานๆ กันเท่านั้น จากที่รู้สึกเช่นนั้น ดิฉันทานอาหารต่อไม่ได้เลย มันผะอืดผะอม และอยากจะอาเจียนออกมา ต้องหยุดทานทันที อาการเช่นนี้ไม่ทราบว่าคืออะไรคะ

- มีอยู่หนึ่งครั้งระหว่างนั่งสมาธิ ช่วงที่กำลังเห็นความสับสน ฟุ้งซ่านของใจนั้น แวบหนึ่งความฟุ้งซ่านนั้นหายไป แต่กลับเห็นเหมือนตัวเองหลุด หรือแยกออกมาจากความรู้สึกว่าตัวเองนั่งอยู่ และรู้สึกฟุ้งซ่านนั้น อธิบายได้ว่าเห็นตนเองนั่งเหมือนเป็นแค่เงา แต่ความรู้สึกมันหลุดออกมาจากตัวเอง (ไม่ใช่หลุดออกมายืนและเห็นตนเองนั่งอยู่นะคะ) คล้ายกับว่าตอนแรกใจที่ฟุ้งซ่านเป็น “เอ” กายเป็น “บี” (มีแค่ ๒ อย่างเท่านั้น) แต่ตอนหลุดหรือแยกออกมาเหมือนมีตัวนึง เพิ่มมา เป็น “ซี” ค่ะ โดยยังเห็นกายนั่งอยู่ และก็มีความรู้สึกที่ไม่ได้ฟุ้งแล้วเป็นเหมือนโล่ง ๆ โบ๋ ๆ ยังไงบอกไม่ถูกค่ะ ตอนแรกๆ เข้าใจว่าดี เพราะมันโล่ง ๆ ว่าง ๆ คล้ายว่าไม่รู้สึกอะไร แต่สงสัยว่าถูกหรือไม่ เพราะระหว่างเดินเหมือนตนเองไม่มีความรู้สึกของเท้าที่กำลังก้าวอยู่อย่างที่เคยเป็นเลย และก็ทำของหล่น คล้ายเบลอ ๆ เหมือน

คนไม่มีความรู้สึก จึงบอกตนเองว่าคงไม่ถูกแน่ จึงพยายามเรียกความรู้สึกตนเองกลับคืนมาให้ได้ภายในวันนั้น ไม่ทราบว่าอาการนี้ใช่จิตแยกออกมาจากกายหรือไม่คะ และดีหรือไม่ดีอย่างไรคะอาจารย์ จริงๆ แล้วดิฉันมีประสบการณ์เกิดขึ้นมากกว่าที่เรียนถาม แต่ขอยกตัวอย่างที่เด่นๆ เพียงเท่านี้ค่ะ

ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยให้ความกระจ่างแก่ดิฉันด้วยนะคะ เพราะทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ดิฉันสงสัยมานานแล้ว แต่ไม่มีใครสามารถให้คำตอบได้เลยค่ะว่าคืออะไร และไม่ทราบว่าจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับดิฉันนี้ การปฏิบัติของดิฉัน ณ ตอนนี้อยู่ในช่วงใดของการเดินทางเพื่อให้พ้นจากอบายภูมิคะ ซึ่งดิฉันมีความปรารถนาไว้ว่าอย่างน้อยชาตินี้ขอให้พ้นจากอบายภูมิให้ได้ค่ะ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

คำตอบ

- เรียกว่าเกิดปัญญาเห็นถูกตามธรรม คือเมื่อใดที่เอาสติมาจดจ่ออยู่ที่ใจแล้ว อาการปวดที่ขาย่อมไม่มี ตรงกันข้ามผู้มีสติอ่อนหรือขาดสติ ย่อมเอาใจไปจดจ่ออยู่ที่ขา อาการปวดขาจึงเกิดขึ้น

คำว่า "ปัญญาเห็นแจ้ง" หมายถึง เห็นความเป็นจริงแท้ (ปรมัตถสัจจะ) ที่ไม่เนื่องด้วยกาลเวลา เช่น เห็นว่าอาการ

ปวดที่แท้จริง มิได้เกิดขึ้นที่ขา แต่เกิดจากจิตขาดสติ จึงเห็นผิดไปว่า อาการปวดนั้นเกิดขึ้นที่ขา

- ดังที่บอกเล่าไป เป็นเพราะสติรับทันสิ่งกระทบ (ไม้หนัก) ที่ตกใส่เท้า ... . สาธุ

- เมื่อใดจิตขาดสติ จึงไปรับเอาสิ่งที่ตาเห็นมาปรุงเป็นอารมณ์ติดลบ แล้วส่งผลถึงร่างกาย (อยากอาเจียน) จึงทำให้ร่างกายมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป อาการเช่นนี้มีต้นเหตุมาจากจิตที่ขาดสติ

- อาการที่บอกเล่าไปเป็นเรื่องของจิตที่มีสมาธิ จึงเห็นจิตที่มีกิเลสแยกออกจากกายหยาบ ถามไปว่าดีหรือไม่ดี ตอบว่าดี ในแง่ที่เห็นความจริงสมมุติและเป็นสภาวะสัจจะ แต่ไม่ดีตรงที่การเห็นนั้น มิได้ทำให้พ้นทุกข์

ผู้ใดพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง (โลกุตตรญาณ) ได้แล้ว โอกาสที่จะพัฒนาจิตให้พ้นไปจากอบายภูมิหรือพ้นไปจากวัฏฏะ ย่อมมีได้เป็นได้

๔๐. ได้บุญไหม

คำถาม

สวัสดีค่ะท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ดิฉันขออนุญาตถามคำถามนะคะ การทานอาหารเจ

หรือมังสวิรัต ในวันพระคือการได้บุญอย่างหนึ่งหรือเปล่าคะ และเวลาใส่บาตรจำเป็นต้องจบไหมคะ เพราะได้ตั้งใจแล้วนี่คะ ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ

คำตอบ

การประพฤติอย่างใดอย่างหนึ่งตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ช่วยเหลือผู้อื่น มีความดีแล้วอุทิศให้ผู้อื่น ยินดีในการทำความดีของผู้อื่น ฟังธรรม สั่งสอนธรรม และทำความเห็นให้ตรง) ซึ่งผู้ใดประพฤติได้แล้วย่อมมีบุญเกิดขึ้น

ดังนั้นการรับประทานอาหารเจหรืออาหารมังสวิรัติ หากมีเจตนาให้ชีวิตสัตว์เป็นทาน หรือมีเจตนาไม่เป็นเหตุให้เกิดการฆ่าสัตว์ การมีเจตนาเช่นนี้ถือว่าเป็นบุญ อนึ่ง การจบก่อนนำอาหารใส่ลงในบาตร เป็นการเน้นย้ำเจตนาให้เด่นชัด ผู้ใดมีเจตนามั่นคงแล้ว ไม่จำเป็นต้องจบ

๔๑. เป็นสถาปนิกให้ตัวเอง

คำถาม

สวัสดีคะอ.สนอง วรอุไร

หนูลภัทชญา อายุ ๓๑ ปี มีคำถามเกี่ยวกับการทำ

สมาธิค่ะ คือมีวันหนึ่งหนูนั่ง พองหนอ ยุบหนอ แล้วรู้สึกตัวเบามากท่อนบนไม่รู้สึก มือ แขนมันเบามาก ไม่รู้สึกเลยคะ และปีติมาก แปลว่าอะไรคะ แล้วต่อไปหนูควรทำอย่างไรต่อคะ คือปัจจุบันนี้หนูพยายามสวดมนต์เกือบทุกวัน ได้วันละ ๑.๓๐ ชม. สวดยาวหลายบท และสมาธิด้วยก็ประมาณวันละ ๒ ชม.ได้ แต่บางวันอาจน้อยลง ๓๐ นาทีถ้างานเยอะนะคะ

หนูมีโรคประจำตัว *ms multiple sclerosis* เกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องที่ไขสันหลัง เป็นที่แขนขาชาแข็ง ไม่มีแรง ต้องใช้ยาสเตียรอยด์ ๓,๐๐๐ *mg* สูงมากเลยคะ เป็นที ๓-๔ เดือน หนูป่วยโรคนี้มาได้ ๕ ปีแล้ว ช่วงแรกเป็น ๓ ครั้งต่อปี ๒ ปีหลังมานี้เป็นปีละ ๑ ครั้ง พยายามปฏิบัติธรรมหนักขอปีนี้อย่าเป็นเลย เว้นช่วงบ้างให้ร่างกายหนูได้พักบ้าง หนูมีอาการข้างเคียงด้วยคือ ถ่ายอุจจาระไม่ออก ถ่ายเองไม่ได้ ต้องกินยาระบายมาได้ ๓ ปีแล้วคะ ไม่ชอบเลย ทรมานจัง

ปัจจุบันแต่งงานแล้วค่ะ สามี เป็นสถาปนิก จบจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เขารับเรื่องที่หนูป่วยได้ เขารู้ก่อนแต่งแล้วคะ หนูไม่ต้องทำงานหนักมาก เป็นแม่บ้าน ช่วยงานสถาปัตย์บ้างเพราะหนูก็จบสถาปัตย์เช่นกัน เลยโชคดีมีเวลาปฏิบัติธรรมได้พอสมควรเลยค่ะ

ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทางชีวิตให้หนูด้วยนะคะ ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

นั่งสมาธิแล้วเกิดอาการตัวเบา แขนเบา และมีปีติมาก ซึ่งเป็นผลมาจากจิตเริ่มตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นเครื่องชี้วัดว่า การปฏิบัติสมถภาวนาดำเนินมาถูกทาง และเป็นธรรมดาที่ผู้ปฏิบัติธรรมบางคน จะต้องพบกับปัญหาดังกล่าว ซึ่งเป็นตัวขัดขวางมิให้สมาธิก้าวหน้า วิธีแก้ปัญหานี้คือ เมื่ออาการตัวเบาปรากฏขึ้น ต้องกำหนดว่า "ตัวเบาหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆจนกว่าอาการตัวเบาจะหายไป แล้วดึงจิตกลับมาสู่องค์ภาวนาเดิม คือพองหนอ - ยุบหนอ เมื่อรู้สึกว่าแขนเบา ต้องกำหนดว่า "แขนเบาๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ ฯ และเมื่อมีปีติเกิดขึ้นกับจิต ต้องกำหนดว่า "ปีติหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ ฯ

การประพฤติเช่นนี้มีจุดประสงค์เพื่อดึงจิตที่ไประลึกอยู่กับอาการตัวเบา อาการแขนเบา และอารมณ์ปีติ ให้กลับมาระลึกอยู่กับพองหนอ - ยุบหนอ

วิธีแก้ปัญหาสุขภาพ เรื่องภูมิคุ้มกันบกพร่อง สามารถแก้ไขได้ด้วยการทำเหตุให้ถูกตรงอย่างน้อย ๖ อย่าง ดังนี้

(๑) พัฒนากาย วาจา ใจ ให้มีศีลคุมอยู่ทุกขณะตื่น

(๒) พัฒนาจิตให้มีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ เช่น ลมหายใจเข้า - ออก

(๓) ทำจิตให้เป็นอิสระโดยไม่เอาเรื่องของคนอื่นเข้ามามีอำนาจเหนือใจตน

(๔) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

(๕) ตั้งโปรแกรมจิตให้ถูกตรงว่า ใครเจ็บป่วยเป็นเรื่องของเขา แต่เรามีสุขภาพดีอยู่เสมอ

(๖) ทุกครั้งที่สวดมนต์และทำจิตตภาวนาแล้วเสร็จต้องอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวร

ทั้ง ๖ ข้อนี้ หากผู้ถามปัญหาประพฤติเหตุได้ถูกตรง การมีสุขภาพดีย่อมเกิดขึ้นได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ ... พิสูจน์ไหมครับ

ส่วนเรื่องการขับถ่ายที่เป็นปัญหา แก้ไขได้ด้วยการทำเหตุให้ถูกตรง ๓ อย่าง

(๑) ดื่มน้ำให้มาก อย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

(๒) ทานผักให้มากกว่าการทานเนื้อสัตว์

(๓) ทำจิตให้สงบจากอารมณ์ที่ไม่จำเป็น

๔๒. *กระเด้งไปข้างหลัง*

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

หนูมีหลานสาวตอนนี้อายุ ๑๙ ปี เรียนมหาวิทยาลัย ปี ๑ เมื่อตอนอยู่ ม.๖ โรงเรียนพาไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันค่ะ

เขาบอกว่าขณะเริ่มนั่งปฏิบัติตามที่แม่ชีสอน ภาวนายุบหนอ พองหนอ จะมีความรู้สึกว่าเหมือนตัวถูกดีดออกมา ตัวกระเด้งไปข้างหลังค่ะ พอภาวนาอีกก็เป็นอีก แต่เวลาเดินจงกรมไม่เป็นค่ะ ล่าสุดมหาวิทยาลัยพาไปเข้าค่ายปฏิบัติที่ มหาจุฬาฯ วังน้อย พระนิสิตนำปฏิบัติโดยให้ตามดูลมหายใจเฉยๆ พอเริ่มทำเขาก็โดนดีดออกมาอีก ตัวกระเด้งไปข้างหลังค่ะ รู้สึกปวดหัวด้วยค่ะ ทำให้เขาไม่อยากนั่งปฏิบัติธรรม เขาชอบเดินมากกว่า

ขอเรียนถามอ.สนองค่ะว่า สาเหตุนี้เกิดจากอะไร และมีวิธีแก้ไขอย่างไรค่ะ กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

อาการเหมือนตัวถูกดึงแล้วกระเด้งไปข้างหลัง เป็นผลจากจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ วิธีแก้ปัญหานี้คือ ต้องบริกรรมว่า "กระเด้งหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการตัวกระเด้งดับไป แล้วจึงดึงจิตกลับมาสู่องค์บริกรรมเดิม คือ พองหนอ - ยุบหนอ

ผู้ใดประพฤติเหตุให้ถูกตรงตามที่ชี้แนะได้แล้ว มรรคผลในการปฏิบัติสมถภาวนาจึงจะก้าวหน้าได้

๔๓. จิตนิ่งมาก

คำถาม

สวัสดีค่ะ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง

ดิฉันขอรบกวนถามค่ะ ว่า เวลาเรานั่งสมาธิจนจิตนิ่งๆ มาก แล้วเราจะกำหนดอะไรต่อไปคะ

ขอบพระคุณอย่างสูง

คำตอบ

เมื่อใดที่นั่งสมาธิแล้วเกิดอาการจิตนิ่ง นิ่งมากจวนแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ) ให้ใช้จิตตามดูอารมณ์นิ่งว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ คืออารมณ์นิ่งมีสภาพไม่คงที่ (อนิจจัง) อารมณ์นิ่งเป็นภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขัง) และอารมณ์นิ่งมิใช่ตัวมิใช่ตน (อนัตตา) หากจิตรู้ เห็น เข้าใจได้ถูกตรงเช่นนี้ ปัญญาเห็นแจ้งในความนิ่งของจิตย่อมเกิดขึ้น แล้วจิตจะปล่อยวางความนิ่ง จิตว่างเข้าสู่ความเป็นอุเบกขาพร้อมกับมีปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น

ตรงกันข้าม หากนั่งสมาธิแล้วเกิดอารมณ์จิตนิ่งเป็นสมาธิแน่วแน่ (อารมณ์ฌาน) จิตที่อยู่ในภาวะเช่นนี้ ไม่อาจรับสิ่งกระทบภายนอกใดๆเข้าปรุงอารมณ์ให้เกิดขึ้นได้ จึงต้องปล่อยให้กำลังของฌานเสื่อมลง และกำลังของสมาธิลดต่ำลงมาอยู่ในระดับจวนแน่วแน่ จึงจะนำจิตไปพัฒนาให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นได้

๔๔. คำตอบของชีวิต

คำถาม

สวัสดีค่ะ อ. ดร.สนอง

มีความสงสัยว่าการศึกษาในทางโลกช่วยเหลือเราในโลก พร้อมกับทำให้เรายิ่งหลงมากขึ้นหรือไม่คะ แล้วที่เห็นมาคนที่ประสบความสำเร็จทางโลกก็จะมาจบด้วยการค้นหาทางธรรมอีกและบอกว่านั้นคือทางที่แท้จริง ตอนนี้เมื่อเรารู้อย่างนั้นทำไมเราไม่ศึกษาทางธรรมก่อนไปเลยคะ ทำไมเราต้องมาประสบความสำเร็จทางโลกก่อนแล้วค่อยมารู้ว่าไม่ใช่คะ ในตัวของหนูหนูกลับรู้สึกว่าทำไมหนูต้องเรียนอะไรที่มันยุ่งเหยิงไปหมด แทนที่ทำไมไม่ศึกษาแต่เฉพาะเรื่องที่จำเป็น ส่งตรงกับชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายแทน ทำไมพอหนูไปเรียนหนูกลับรู้สึกว่า อันนี้ทำไมเราเรียนไกลตัวมากขึ้นไปเรื่อยๆๆ จนเริ่มสงสัยว่าฉันศึกษาเธอเพื่ออะไรกันแน่ อะไรคือคำตอบของชีวิต พอหนูคิดอย่างนั้นแล้ว หนูก็เริ่มคิดว่าไอ้ที่เรียนเรียนแค่รอดพอแล้วหนูหันไปศึกษาธรรมแทน อย่างนี้ถือว่าหลงไปมากไหมคะ ทำไมหนูถึงไม่สามารถมองเห็นทางที่เป็นอิสระทั้งสองฝ่ายได้คะ ทำไมหนูไม่สามารถทำให้ทั้งสองอย่างไปได้พร้อมกัน

ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยตอบให้หนูเห็นความเป็นจริงด้วยค่ะ

ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

ทุกสถาบันเกือบทั่วโลก สอนให้บุคคลแสวงหาความรู้อยู่ ๒ ระดับ คือ ความรู้จากการฟัง และความรู้จากการอ่าน (สุตมยปัญญา) และสอนให้แสวงหาความรู้จากการคิด วิเคราะห์ วิจัย (จินตามยปัญญา) ความรู้ทางโลกเช่นนี้เข้าถึงความจริงได้เพียงชั่วคราว (สภาวสัจจะ) เมื่อกาลเวลาผ่านเนิ่นนานออกไป ความจริง (เหตุผล) ที่เคยเป็น กลับแปรเปลี่ยนไปเป็นความไม่จริง ไม่มีเหตุผลรองรับ ผู้รู้เรียกความรู้เช่นนี้ว่า เป็นความรู้ที่ไม่จริง หรือเป็นความไม่รู้จริงแท้ (อวิชชา) ผู้ใดยึดความรู้เช่นนี้ไว้กับตัว เรียกผู้นั้นว่า มีความหลง (โมหะ) ตรงกันข้าม ผู้รู้จริงแท้ แสวงหาความรู้สูงสุดที่เกิดจากการพัฒนาจิต (ภาวนามยปัญญา) ที่เป็นปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น ความรู้เช่นนี้เข้าถึงความจริง ที่กาลเวลาไม่สามารถมาแปรเปลี่ยนให้เป็นความไม่จริงได้

ความรู้ทางโลกเหมาะที่จะใช้แก้ปัญหา หรือสร้างเครื่องมือขึ้นมาช่วยแก้ปัญหาให้กับโลกได้ชั่วคราว แต่หากนำมาใช้แก้ปัญหาให้กับชีวิตแล้ว ย่อมนำพาชีวิตไปสู่ความหลงและความวิบัติ

ผู้ตอบปัญหาเห็นด้วยกับผู้ถามปัญหาว่า การเรียนรู้ทางโลกทำให้เราเรียนรู้สิ่งที่ไกลตัวมากยิ่งขึ้น ผู้ถามปัญหายังหลงทางชีวิตไปไม่มากเท่ากับผู้ตอบปัญหา ผู้รู้จริงสามารถศึกษาความรู้ทางโลก เพื่อช่วยเหลือคนในโลกได้ชั่วคราว แต่ผู้รู้จริงยังได้ศึกษาหาความรู้สูงสุดเพื่อใช้นำพาชีวิตไปสู่อิสรภาพที่แท้จริง

ผู้ใดมีศีล มีสัจจะ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น แล้วเร่งความ

เพียรในการพัฒนาจิตให้เข้าถึงปัญญาสูงสุด โดยมีครูบาอาจารย์ผู้เข้าถึงธรรมได้แล้ว เป็นผู้ชี้นำการพัฒนาจิต ผู้นั้นมีโอกาสนำพาชีวิตไปสู่อิสรภาพที่แท้จริงได้

๙๕. คนวิตกจริต

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ สนอง วรอุไร

ไม่ทราบว่าผมเป็นอะไรถึงได้มีปัญหาทางด้านความคิดที่จะต้องย้ำคิดอยู่เสมอ รวมถึงวิตกจริตเกินเหตุ มีกรรมเก่าอะไรหรือเปล่าครับ ผมอยากมีความคิดที่ปกติไม่ฟุ้งซ่านกังวลเหมือนทุกวันนี้ มีวิธีบ้างหรือไม่ครับ

คำตอบ

กรรมเก่าของผู้มีวิตกจริตได้แก่ การขาดสติและไม่มีสัจจะเป็นฐานรองรับใจ ผู้รู้แก้ปัญหาวิตกจริต ด้วยการเจริญอย่างใดอย่างหนึ่งในกสิณ (เว้นวรรณกสิณ) หรือ เจริญอานาปานสติ หรือนำเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในอรูป ๔ มาเป็นองค์บริกรรม โดยมีศีลคุมใจ มีสัจจะคุมใจ และมีความเพียรเป็นแรงสนับสนุน เมื่อมรรคผลแห่งการปฏิบัติเกิดขึ้นแล้ว จิตย่อมสงบระงับจากอารมณ์ฟุ้งซ่านได้

๔๖. เธอใหญ่เท่าฟ้า

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

ตัวหนูเองก็มีปัญหาเยอะค่ะแต่วันนี้ขอถามหนึ่งข้อ คือต้องทำงานร่วมกับคนที่มีโทสะมาก เรื่องที่สำหรับเราไม่มีอะไร แต่สำหรับเธอใหญ่เท่าฟ้า บางทีก็ขว้างปาข้าวของทั้งคนและสัตว์กระเจิงคนละทาง ที่จริงเขาก็มีเมตตาคนและสัตว์อยู่บ้าง โดยเฉพาะสัตว์เขาให้อาหารทุกวัน แต่ถ้าขัดใจเขาเขาอาจจะทำร้ายได้เหมือนกัน หนูไม่รู้จะทำจิตยังไงจึงจะไม่ทุกข์มากจนเกินไปค่ะ ?

ทุกวันนี้ต้องทำงานด้วยกันเกี่ยวข้องตลอดเวลา หนูเองก็นั่งสมาธิบ้าง สวดมนต์แทบทุกวัน เจริญสติด้วยค่ะ แต่ว่าสติหนูมันยังไม่กล้าแข็งดี เมื่อได้ยินถ้อยคำกระทบหูบางครั้งหลายๆครั้ง มันกำหนดไม่ทันค่ะ กลายเป็นว่าเรารับมันมาปรุงเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังดีที่หนูยังสามารถควบคุมไม่ให้มันกลายเป็นโทสะหยาบออกมา พอโกรธเกิดก็จะรู้ตั้งแต่อาการตั้งต้นของมัน บางทียินหนอๆๆๆ แต่หนูกลัวว่าแบบนี้จะกลายเป็นเราไปกำหนดจิตฟังเขาหรือเปล่าคะ ตอนนี้หนูเริ่มสังเกตและรู้สึกว่า ตัวเองเริ่มมีความคิดที่หยาบกระด้าง และควบคุมไม่ได้มากขึ้น

อันนี้พอสังเกตได้ค่ะ หรือว่ามันจะเป็นการทดสอบ ที่พอเราเริ่มทำดีก็จะมีมารแต่ถึงกระนั้นที่หนูกลัวมากกว่า คือ

การเปลี่ยนแปลงไปทางที่ไม่ดี โบราณว่าอยู่กับใครก็จะเป็นอย่างนั้น จะหาวิธีการใดรับมือกับเรื่องนี้ดีคะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงที่ส่องทางปัญญาแก่ผู้ที่ห่างไกลเทียน แต่ก็ยังพอมีโอกาสจะได้เห็นแสงเทียนที่อยู่บนภูเขาที่ไกลลิบได้

ขอกราบสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ช่วยดูแลอาจารย์อีกทางหนึ่งให้ท่านได้มีอายุยืนยาว เพื่อเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้เรานานๆค่ะ

คำตอบ

ตลอด ๔๕ พรรษา ที่พระพุทธโคดมเผยแพร่ธรรม ท่านไม่เคยสอนให้แก้ปัญหาที่คนอื่น แต่สอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ฉะนั้นเรื่องที่บอกเล่าไป มันเป็นเรื่องของเขา เขามีโทสะเท่ากับเขากำลังทำเหตุลงไปเกิดเป็นสัตว์นรก มิใช่เป็นเรื่องของเรา แต่เราโง่เอง (ขออภัยที่พูดตรง) จึงไปรับเอากิเลสของคนอื่นมาเป็นของเรา แล้วทำให้ไม่สบายใจ หากปรารถนาจะแก้ปัญหาเรื่องนี้ ต้องเจริญสติและปัญญาเห็นถูกตามธรรมให้เกิดขึ้น ตามวิธีการที่บอกเล่าไปนั้นทำได้ถูกต้องแล้ว แต่ต้องปรับให้มีศีลบริสุทธิ์ และมีสัจจะคุมใจ แล้วเร่งความเพียรให้มากขึ้น ทำจนกว่าตัวเองจะหายโง่ และทุกครั้งที่ได้ยินเสียงขัดใจเข้ากระทบประสาทหู ต้องกำหนดว่า “เรื่องของเขาๆ ๆๆๆ” ไปเรื่อยๆจนกว่าอารมณ์ไม่สบายใจจะหมดไป

คนที่มีความเห็นผิด ย่อมเข้าร่วมกลุ่มกับคนที่มีความ

เห็นผิดด้วยกัน ซึ่งเป็นจริงตามคำกล่าวของคนโบราณ แต่ไม่เป็นความจริงของคนที่มีสติและปัญญาเห็นถูกตามธรรมกล้าแข็ง หากผู้ถามปัญหาจำเป็นต้องทำงานร่วมกับคนที่มีโทสะโดยไม่ทำให้ตัวเองหวั่นไหว ต้องทำใจให้ได้ตามที่บอกเล่ามาแล้วให้อภัยในทุกสิ่งที่เป็นเหตุขัดใจได้แล้ว ย่อมมีเมตตาเกิดขึ้น และทำให้มีอารมณ์สงบและเย็น

๔๗. บาปจากการทำแท้ง

คำถาม

บาปจากการทำแท้ง หากสำนึกผิดจริงๆ และตั้งใจปฏิบัติธรรม จะมีโอกาสรอดพ้นจากอบายภูมิและเข้าถึงธรรมได้หรือเปล่า ขอความกรุณาให้คำตอบด้วยครับ

ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงครับ

คำตอบ

หากสำนึกผิดและไปขอขมากรรมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ หรือพระธาตุเจดีย์ที่มีคนกราบไหว้บูชาอยู่เสมอ เมื่อขอขมากรรมแล้ว ต้องไม่ประพฤติบาปเช่นนั้นให้เกิดขึ้นอีก แล้วหันมาปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่ธรรม โอกาสหนีพ้นหรือปิดอบายภูมิย่อมเกิดขึ้นได้ ในครั้งพุทธกาล อัมพปาลีและ

อัฑฒกาสี ยังบรรลุอรหัตตผลได้ ส่วนสิริมาโสเภณีแห่งแคว้นมคธ เลิกประพฤติมิจฉาชีพ แล้วหันมาปฏิบัติทาน ศีล ภาวนา ยังสามารถบรรลุโสดาปัตติผล ขณะยังเป็นฆราวาส ซึ่งสามารถปิดอบายภูมิได้ ตายเกิดอีกไม่เกินเจ็ดชาติ ย่อมเข้าสู่นิพพาน

๔๘. ปวดท้องประจำเดือน

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนองที่เคารพ

หนูมีปัญหาอยากถามดังนี้ค่ะ

๑. หนูมีอาการปวดท้องประจำเดือนเกือบทุกเดือน มีอยู่วันหนึ่งหนูนอนหลับไปแต่คืนนั้นไม่ได้ทำกรรมฐานปรากฏว่า หนูรู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกที่ท้องและขาเหมือนกับตอนที่ได้รับความเจ็บปวดอยู่ คือความรู้สึกมันบอกแต่มันกลับไม่ได้เจ็บปวดเหมือนกับตอนตื่น หนูก็นอนดูอาการอยู่พักหนึ่งก็หลับไป อันนี้ใช่การแยกรูปแยกนามหรือเปล่าคะ มันเกิดขึ้นได้อย่างไรเพราะหนูไม่ได้ทำสมาธิก่อนนอน แต่ปกติทำเป็นประจำมากบ้างน้อยบ้าง

๒. การเห็นอาการเจ็บปวดของร่างกาย แต่เราไม่เจ็บเหมือนกับปกติใช่สมาธิระดับอุปจารสมาธิหรือไม่ เมื่อเราเฝ้ามองดูอาการเหล่านั้น จะทำให้เราเห็นไตรลักษณ์ได้อย่างไร

กราบขอบพระคุณสำหรับคำตอบค่ะ

คำตอบ

(๑) ที่ถามไปมิใช่ญาณแยกรูปนาม (นามรูปปริจเฉทญาณ) แต่เป็นผลที่เกิดขึ้นจากสัญญาที่ส่งเข้ากระทบจิตขณะอยู่ในภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่น ญาณแยกรูปนามจะเกิดได้ จิตต้องไม่เข้าไปมีส่วนในภวังค์ คือ จิตต้องตื่นหรือมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา

(๒) เมื่อใดที่จิตไม่อยู่ในภวังค์ แล้วจิตเห็นอาการเจ็บปวดของร่างกาย ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ นั่นเป็นเครื่องหมายบ่งชี้ว่า จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิจวนแน่วแน่ (อุปจารสมาธิ)

๔๙. สมมติที่แตกต่าง

คำถาม

เรียนอาจารย์สนองค่ะ

อยากเรียนถามอาจารย์ว่าทุกศาสนาเวลาที่คนตายเขาจะมีนรก สวรรค์แยกกับของเราหรือว่ารวมกันคะ เขาสามารถจะไปเกิดเป็นเทพหรือเทวดาได้เหมือนพวกเราชาวศาสนาพุทธหรือเปล่าคะ

แล้วถ้าเราทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้คนที่ต่างศาสนากัน เขาจะได้รับบุญนั้นหรือเปล่าคะ เนื่องด้วยสามีของหนู เป็นชาวต่างชาติเพิ่งเสียชีวิตไม่นานหนูกลัวว่าเขาจะไม่ไปสุคติ

รบกวนอาจารย์เมตตาช่วยตอบด้วยนะคะ

ขอบคุณค่ะ

คำตอบ

สวรรค์และนรกเป็นสมมุติบัญญัติที่ใช้เรียกสถานที่อยู่ (ภพ) ของสัตว์ที่มีสภาวธรรมไม่เหมือนกัน คือ สวรรค์เป็นที่อยู่ของสัตว์ผู้เสวยกามสุขที่เป็นทิพย์ ส่วนนรกเป็นที่อยู่ของสัตว์ผู้เสวยกามทุกข์อันเนื่องจากการถูกทรมาน

สวรรค์และนรกของแต่ละความเชื่อมีสมมุติที่ต่างกัน และสัตว์ในภพนรกต้องถูกทรมานอยู่ตลอดเวลา จึงไม่สามารถมาอนุโมทนาบุญที่เกิดจากการอุทิศได้ ส่วนสัตว์ในภพสวรรค์เสวยกามสุขอันเป็นทิพย์ ที่มีอยู่พร้อมบริบูรณ์ จึงไม่ต้องการบุญที่เกิดจากการอุทิศของใครผู้ใด

๕๐. ขนลุกบ่อยมาก

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ที่เคารพอย่างสูง

หนูเป็นชาวพุทธคนหนึ่งที่มีความสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะคนรอบตัวหนูถือเรื่องโชค ลาง ฤกษ์ยาม และ พิธีรีตรอง มากจนหนูสงสัยว่านั่นคือสิ่งที่พระพุทธเจ้า

สอนหรือ ดังนั้นหนูจึงเริ่มหาคำตอบ แต่ก็ไม่มีใครทำให้หนูเข้าใจได้ชัดแจ้ง จนมาวันหนึ่งหนูเริ่มฝึกการนั่งสมาธิผ่านทางอินเตอร์เน็ต เริ่มแรกหนูฝึกจากหลวงพ่อจรัญ ฝึกจากท่านเจ้าคุณโชดก ผ่านทางอินเตอร์เน็ต โดยไม่รู้จักว่าท่านเป็นใคร เพียงแต่ใช้ความรู้สึกว่าเราน่าจะชอบและน่าจะถูกต้อง ตามทางที่พระพุทธเจ้าสอน แล้ววันหนึ่งหนูก็ได้พบอาจารย์สนอง ผ่านทางอินเตอร์เน็ต หนูฟังทุกหัวข้อที่ อาจารย์บรรยาย และ ฟังซ้ำหลายครั้ง หนูอ่านสนทนาภาษาธรรม และปัจจุบันนี้หนูได้คำตอบแล้วค่ะ กราบขอบพระคุณที่อาจารย์สนองอธิษฐานจิต ว่าจะช่วยให้เพื่อนมนุษย์ไม่ลงอบายภูมิคะ รวมทั้งหนูด้วยค่ะ ปัจจุบันนี้การฝึกนั่งสมาธิของหนูค่อยๆดีขึ้น หนูมีข้อสงสัยดังนี้ค่ะ

๑. หนูมีอาการขนลุกบ่อยมาก ไม่ว่าจะนั่ง เดิน ยืน หรือนอน เกิดขึ้นตอนไม่ได้นั่งสมาธิ เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิของหนูหรือเปล่าคะ.

๒. เวลาหนูนั่งสมาธิ หนูไม่เห็นอะไร แต่ถ้านอนหลับกลับเห็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้าได้ และได้ไปเห็นในที่ๆหลายคนไม่มีโอกาสได้ไป เป็นเพราะอะไรคะ

คำตอบ

ตลอด ๔๕ พรรษาที่พระพุทธโคดมออกเผยแพร่ธรรมวินัยในครั้งพุทธกาล พระองค์ไม่เคยสอนให้พุทธศาสนิกผู้ใดเอาจิตไปศรัทธา เลื่อมใส ในฤกษ์ยาม โชคลาง หรือพิธีกรรม

ใดๆ แต่สอนให้บุคคลทำเหตุให้ตรงตามธรรมวินัย เพื่อนำพาชีวิตไปสู่จุดหมายที่ดีงาม

(๑) อาการขนลุกเป็นปีติอย่างหนึ่ง เกิดขณะจิตเริ่มมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ดังนั้นอาการขนลุก จึงเกิดขึ้นจากเหตุแห่งการฝึกจิต (สมถภาวนา)

(๒) ขณะหลับไม่จริง จิตสามารถเกิดนิมิตไปเห็นสิ่งต่างๆล่วงหน้าได้ ผู้รู้ไม่เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ถูกเห็น เพราะไม่เป็นเหตุให้พ้นทุกข์

๕๑. บาปไหม

คำถาม

เรื่องสังฆทาน

เมื่ออดีตผมยังเด็กๆอยู่ ที่บ้านมีการเคารพนับถือพระสุปฏิปันโนรูปหนึ่งซึ่งท่านน่าเคารพเลื่อมใสมาก แต่ท่านก็ได้ยกชุดสังฆทานที่อยู่ในกุฏิท่านให้กับลูกหลานมา ทางบ้านผมก็รับกลับมาด้วยความที่ไม่รู้เรื่อง ท่านยกให้ก็รับกลับมา แล้วผมเองเป็นเด็กจึงได้นำของในนั้นมากินบ้างอะไรบ้าง แต่พอมาตอนนี้ผมได้มาปฏิบัติธรรม ศึกษาพระธรรมมากขึ้น ผมจึงเกิดอาการร้อนใจว่า มันจะเป็นกรรมหนักไหม แล้วเราจะ

บาปไหมที่เอาของสงฆ์มากินแบบนั้น แล้วกระผมจะต้องแก้ไขหรือทำอย่างไรดีครับ

ขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ดร.สนอง ด้วยนะครับ

คำตอบ

เมื่อเจ้าของสังฆทานมีจิตอุทิศ (ยกให้) ในสิ่งที่เป็นของตนแก่ผู้อื่น ผู้รับ (ปฏิคาหก) สามารถนำไปบริโภคใช้สอยได้อย่างสบายใจ ไม่ถือว่าเป็นบาป

๕๒. แก้ไขอย่างไรดี

คำถาม

เรียนถามท่านอาจารย์ดร.สนองครับ

คือผมได้เจริญกรรมฐานดูลมหายใจเข้าออก ก็รู้สึกว่าจะมีอาการมีความสุข ตัวใหญ่ขึ้นตัวหายไปแต่พอผมออกจากสมาธิ กำลังจะไปกราบรูปพระพุทธเจ้าก็มีความคิดขึ้นมาว่า เรานี่ท่าทางจะเก่งแล้ว พระพุทธเจ้าท่านจะมีแบบนี้ไหมนะ แต่ผมก็รู้สึกแย่มากๆว่าทำไมต้องคิดแบบนั้นกับพ่อใหญ่ด้วยทั้งๆที่เคารพและรักพ่อใหญ่เหนือเศียรเกล้าตลอดเวลาก็กราบท่านอยู่แบบนั้นมันก็ยังไม่หยุด อารมณ์มันเบาๆ ตื้อๆ กราบขอขมาท่านเท่าไรก็ไม่ลึกซึ้งถึงใจ ผมร้อนใจมากกับการ

ไปคิดเปรียบเทียบท่านแบบนั้น หรือคิดว่าตัวเองสูงกว่าท่าน ผมจะแก้ไขยังไงดีครับ ขอท่านอาจารย์ช่วยเมตตาแนะนำให้ผู้หลงผิดผู้นี้ทีนะครับ ขอบพระคุณอย่างสูงครับ

คำตอบ

ต้องแก้ไขด้วยการพัฒนาจิต ให้มีกำลังของสติกล้าแข็งมากยิ่งขึ้น ด้วยการกำหนดทุกครั้งที่คิดจะไปกราบพระพุทธเจ้าว่า "คิดหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ และต้องมีสัจจะ คือ ไม่เลิกคิดฯ ต้องไม่เลิกกำหนด กำหนดไปจนกว่าความคิดฯ จะหยุดไป แล้วจึงดึงจิตกลับมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก (อานาปานสติ) ดังเดิม วิธีนี้เป็นการแก้ปัญหาจิตขาดสติให้กลับมามีสติอีกครั้ง และมีกำลังของสติมากยิ่งขึ้น

๕๓. ปรามาสผู้ทรงคุณธรรม

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร. สนอง ที่เคารพอย่างสูงครับ

ที่ผ่านมาผม เคยปรามาส พ่อแม่ ครูอาจารย์ และพระสงฆ์ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ผมได้กราบขอขมากับพระพุทธรูป และ พระบรมธาตุ ที่คนกราบไหว้ มาก ๆ แล้ว

ตามคำแนะนำที่อาจารย์ได้แนะนำให้ท่านอื่น ๆ ตามหัวข้อด้านล่าง ผมควรทำอย่างไรดี เพื่อให้หายฟุ้งซ่าน หายจากอาการคิดไม่ดี ที่มันเกิดขึ้นในหัวเองครับ

กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ ขอบคุณทีมงานด้วยนะครับ

คำตอบ

เมื่อขอขมากรรมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้ว ต้องไม่ประพฤติปรามาสให้เกิดซ้ำขึ้นอีก และต้องพัฒนาจิตให้มีศีล ๕ คุมใจให้ได้ทุกขณะตื่น หลังจากนั้นต้องสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์แล้วเสร็จต้องกำหนดลมหายใจเข้า - ออก โดยมีความเพียรและมีสัจจะเป็นแรงสนับสนุน ปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่อยไปจนกว่าความฟุ้งซ่านของจิตจะหมดไป

๕๔. พูดจาไม่ดี

คำถาม

ปัญหาคำพูด

ตอนนี้แม่ของดิฉันอายุ ๖๐ ปลายๆ แล้ว ท่านมักจะชอบพูดว่าคนอื่นๆ อยู่เรื่อยๆ แต่พออยู่ต่อหน้าคนอื่นก็จะพูดจาดี แต่กับคนในครอบครัวจะพูดจาไม่ดีเลย บางทีก็เจอคำพูด

หยาบคายมากๆ ช่วง ๒ เดือนที่ผ่านมานี้ ท่านมักจะบอกว่ามีคนคอยขับรถตาม บอกว่าคนที่ขับรถตามชอบเปลี่ยนรถหลายๆ คัน ทั้งๆ ที่ดิฉันก็เห็นว่าไม่มีอะไรเลย เมื่อ อาทิตย์ที่ผ่านมา ท่านก็มาพูดกับดิฉันว่ามีผู้ชายขับรถตามดิฉัน แล้วก็พูดว่าต่างๆ นา ๆ ว่ามีผู้ชายมานั่งเฝ้าหน้าบ้าน ความหมายหยาบคายไม่ดีเลย ทั้งๆ ที่ก็ไม่มีอะไร จนคนในครอบครัวไม่มีใครอยากพูดอะไรกับท่านแล้ว พูดกันก็ทะเลาะกัน ไม่ยอมฟังคำอธิบายเลย ใครบอกว่าไม่มีอะไรก็ไม่เชื่อ ดิฉันก็ได้แต่นิ่งๆ ทนๆ ไป

จนวันนี้ดิฉันเจอจดหมายไม่ได้จ่าหน้าซองเขียนชื่อเล่นใส่ไว้ที่หน้าบ้าน ภายในจดหมายมีข้อความที่แม่เคยพูดว่าดิฉัน แต่บอกว่าคนเขียนคือเป็นคนที่รู้จักดิฉันและมาขอเตือน มีแต่คำพูดที่แย่ ๆ ดิฉันคิดว่าคงเป็นแม่แน่ ๆเพราะแม่เคยทำแบบนี้กับคนอื่นด้วย ดิฉันควรทำอย่างไรดี ในตอนนี้คะ เครียดมากคะ

คำตอบ

พระพุทธโคดมไม่เคยสอนให้ไปแก้ปัญหาที่คนอื่น แต่สอนให้แก้ปัญหาที่ตัวเอง ดังนั้นเรื่องที่เขียนบอกเล่าไปก็เป็นเรื่องของแม่ ให้เอาแม่มาเป็นครูสอนใจตัวเองว่า เมื่อใดที่เรามีอายุเท่าแม่ เราจะไม่ประพฤติอย่างแม่ และวิธีแก้ปัญหาที่ถูกตรงทำได้ ๒ แนวทาง คือ

๑. ให้อภัยเป็นทานทุกครั้งที่ได้ยินแม่พูดไม่ดี และผู้ถามปัญหาต้องมีสัจจะ คือ แม่ไม่เลิกพูดไม่ดี ผู้ถามปัญหาต้องไม่เลิก

ให้อภัย และไม่โต้ตอบใดๆทั้งสิ้น ทำตัวให้เหมือนก้อนหินใหญ่ คือนิ่งๆๆและนิ่งอยู่ตลอดเวลา หากทำได้ดังนี้จิตจะสงบและจะเห็นว่าแม่เป็นผู้มีพระคุณ ทำให้ลูกได้พัฒนาเมตตา แล้วเก็บสั่งสมอยู่ในดวงจิตเป็นเมตตาบารมี ที่ให้ผลเป็นความสงบและเย็น

๒. ผู้ถามปัญหาต้องนำตัวเองไปปฏิบัติธรรม เมื่อใดจิตเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ให้ใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาคำพูดที่ไม่ดีของแม่ ว่าดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อใดคำพูดที่ไม่ดีหมุนเข้าสู่ความเป็นอนัตตา ก็จะรู้แจ้งด้วยใจตัวเองว่า คำพูดที่ไม่ดีนั้นไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่แท้จริง แล้วจิตจะปล่อยวางสิ่งที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ทำให้จิตว่างเป็นอุเบกขา แล้วจิตย่อมเป็นอิสระ ต่อเสียงที่เข้าทางหู วิธีนี้เป็นการแก้ปัญหาที่ถูกตรงที่สุด ผู้รู้จริงแท้ (พระอริยบุคคล) ในพุทธศาสนา นิยมปฏิบัติต่อสรรพสิ่งที่เข้ากระทบจิตเช่นนี้

๕๕. เมื่ออายุประมาณ ๑๔ ปี

คำถาม

ขอกราบท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ครับ

ผมมีเรื่องที่สงสัยมานานมากๆ เรื่องการเจริญกรรมฐาน เมื่อตอนผมอายุประมาณ ๑๔ ปี ผมนั่งดูลมหายใจกำหนดพุท โธ อาการที่เกิดกับผมคือ ไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตน

อยู่เลย ตัวเบามากเหมือนลอยอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ แต่ในจิตใจที่รับรู้รู้สึกมีความสุขมากๆ แล้วอยู่ตรงนี้ได้ครั้งละนานๆ

บางคืนอยู่จนถึงเช้า จนไม่ชอบการนอนรู้สึกติดอยู่กับความสุขนี้มากกว่าทำอยู่เป็นปี จนเกิดมีความรู้สึกว่ามีหินก้อนใหญ่มาก มาทับตรงที่หน้าตักตรงมือที่ขัดสมาธิทรมานมากเหลือเกิน เป็นอยู่อย่างนี้หลายอาทิตย์จนกลัวที่จะถึงตรงนี้ แต่สุดท้ายวันหนึ่งเกิดรู้สึกเหมือนมีความกล้าตอนที่เป็นแบบนี้อีก เลยคิดว่าเป็นไงเป็นกัน สุดท้ายก็รู้สึกกลับมาสบายอีกครั้ง แต่ทีนี้แปลกตรงที่มี ธรรมะ ผุดขึ้นมาเยอะมากบางทีเป็นตัวหนังสือ บางทีเป็นเสียง บางทีเป็นคำเหมือน พระสวดบาลี พออยู่ดูได้นานพอสมควรก็รู้สึกว่าอยากจะออกจากสมาธิ แต่กลับไม่สามารถ ออกมาได้ พยายามลืมตาอย่างไง ก็ลืมไม่ได้ ต้องอยู่ฟังธรรมะต่อจนสุดท้ายออกจากสมาธิเอง ตอนนั้นเริ่ม รู้สึกกลัวๆ ครับ แต่ก็ยังนั่งต่อมาเรื่อยๆ ทุกอย่างก็มาแบบเดิมๆ แต่ครั้งนี้เพิ่มตรง ที่มีใบหน้าใครก็ไม่รู้ มาคุยด้วย มาถามประมาณว่า นั่งสมาธิทำไม นั่งแล้วได้อะไร ประมาณนี้ครับ ผมก็เลยกลัว แล้วก็เลิกนั่ง

ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา จนตอนนี้อายุ ๔๐ แล้วครับ ได้มาฟังธรรมจากท่านอาจารย์ดร.สนอง ผมเกิดศรัทธา เป็นอย่างมาก ผมเลยกลับมานั่งสมาธิ อีกครั้งนั่งจะได้ ๑ ปีแล้วครับ แต่คงขอถามไว้แค่นี้ก่อนครับ ว่าสิ่ง ที่เกิดขึ้นตอนผมอายุ ๑๔ เป็นอะไรครับ..

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ เป็นอย่างสูง ท่าน

อาจารย์เป็นเหมือนผู้ชี้ทางสว่าง ให้ผมได้กลับมาเดินในทางที่นำไปสู่ความสงบ นำไปสู่ความหลุดพ้น กราบขอบพระคุณอย่างสูงครับ..

คำตอบ

ผู้ใดเอาสิ่งที่ตาเห็น (ตัวหนังสือ) มาพิจารณาด้วยจิตว่า ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา) แล้วเห็นว่าตัวหนังสือเป็นอนัตตา ตัวหนังสือมิใช่ตัวตนที่แท้จริง จิตย่อมปล่อยวางตัวหนังสือ แล้วจิตว่างเป็นอุเบกขา ปัญญาเห็นแจ้งในตัวหนังสือย่อมเกิดขึ้น

เช่นเดียวกัน เสียงพระสวดมนต์และความกลัว ให้พิจารณาเช่นเดียวกันนี้ ทุกครั้งที่มีผัสสะเกิดขึ้นกับจิต ต้องพิจารณาผัสสะจนเห็นว่า ทุกผัสสะเป็นอนัตตา แล้วปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะย่อมเกิดขึ้น

๕๖. มะเร็งเต้านม

คำถาม

กราบเรียน ดร.สนอง ที่เคารพยิ่ง

หนูเพิ่งทราบว่าตัวเองมีก้อนเนื้อมะเร็งที่เต้านม ระยะที่ ๒ และต้องได้รับการรักษาเป็นการเร่งด่วน ก่อนจะไปเรียนต่อ

ปริญญาโทที่อังกฤษเพียง ๑ อาทิตย์ แผนการทุกอย่างจึงต้องถูกยกเลิกกระทันหัน ทางเลือกที่ดีที่สุดที่คุณหมอแนะนำคือ หนูจะต้องถูกตัดเต้านมข้างขวาออกทั้งหมดและทำเคมีบำบัด ทุกคนในบ้านตกใจ และได้รับผลกระทบจากการป่วยของหนู โดยเฉพาะคุณแม่ไปนั่งฟังผลด้วย หนูเป็นคนที่ภายนอกดูสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์สดใสและไม่มีใครคาดคิดว่า โรคนี้จะมาเกิดขึ้นกับตัวหนู ทั้งคนในครอบครัว คนรอบข้างเพื่อนๆ และแม้กระทั่งตัวหนูเองยังแทบไม่อยากจะเชื่อ ว่ามันเกิดขึ้นกับตัวเอง เพราะคุณหมอยังบอกว่า เปอร์เซนต์ที่จะเป็นมีน้อยมากสำหรับคนที่เพิ่งอายุ ๒๘ ปี หนูเป็น ๑ ในร้อยคนนั้น คำถาม

๑) หนูเชื่อว่ามะเร็งเป็นโรคเวรโรคกรรมชนิดหนึ่ง และการที่หนูต้องมาเจอเหตุการณ์แบบนี้ เป็นชะตากรรมและเวรกรรมของหนูที่ทำมา หนูขอคำแนะนำวิธีการปฏิบัติตัว หลักธรรมและการทำบุญหรือทางใดๆที่จะช่วยผ่อนผัน บรรเทาหรือช่วยให้เจ้ากรรมนายเวรนั้นใจอ่อน และอโหสิกรรมให้หนู

๒) หนูกำลังจะต้องเลือกเส้นทางเดินชีวิตให้กับตัวเองและเป็นการเลือกที่สำคัญที่สุดในชีวิตของหนู เปรียบเสมือนต้องเอาชีวิตของหนู และความรู้สึกของคนในครอบครัวเป็นเดิมพัน คือวิธีการที่หนูจะรักษาตัวหนึ่งทางคือแผนปัจจุบัน และแนวทางเลือก หนูอธิษฐานต่อหน้าพระรัตนตรัย ขอให้นำทางหนูไปให้ถูกทาง มีวิธีไหนทางใดบ้างที่จะทำให้หนูได้คำตอบและไปได้ถูกทาง

๓) หนูมีความคิดที่สับสนว่า จะเลือกแนวทางการ

รักษาทางไหน คือ การที่หนูต้องถูกตัดเต้านมทิ้ง และทำเคมีบำบัด และการที่หนูจะยอมรับมัน อยู่กับมันโดย "ไม่เลือก" ที่จะรักษาตามแนวทางของหมอแผนปัจจุบัน ก็คือการต้องรับกรรมทั้งสิ้น หนูอยากแก้ไขปัญหานี้ที่ต้นตอของมัน หนูควรจะทำอย่างไรดี และหนูมีความคิดเอนเอียงไปในทางที่ว่า วิธีการรักษาแผนปัจจุบันไม่ใช่วิธีที่แก้จากสาเหตุ และเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ เพราะมะเร็งก็ยังไม่มียารักษา ลามไปไหนก็ต้องตัดที่นั่น และปาระเบิดสู่ร่างกายโดยการทำเคมีบำบัด คุณหมอบอกหนูต้องตัดสินใจเรื่องการผ่าตัด ภายใน ๓ อาทิตย์ อาจารย์โปรดเมตตาช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของอาจารย์เป็นอย่างสูง

คำตอบ

มะเร็งเต้านม เกิดขึ้นด้วยเหตุสองอย่างคือ ประพฤติเบียดเบียน และตั้งโปรแกรมผิดไว้กับจิต

(๑) กรรม หมายถึง การกระทำ มนุษย์ทำกรรมได้สามทางคือ คิด พูด และทำ หากเป็นอกุศลกรรมเมื่อทำกรรมแล้วจิตจะเก็บบันทึกผลกรรมไว้ภายใน เมื่อใดที่อกุศลกรรมให้ผลย่อมให้ผลเป็นบาป ตรงกันข้าม ทำกรรมดีย่อมให้ผลเป็นบุญ ทั้งบุญและบาปที่บุคคลได้กระทำให้สำเร็จลงแล้ว คือ ชะตา

ชีวิต มะเร็งเต้านมเป็นผลอันเนื่องมาจากบาปให้ผล บุคคลผู้ประพฤติอกุศลกรรมแล้ว จึงต้องเสวยผลแห่งวิบากนั้น ซึ่งจะผ่านหนี้เวรกรรมนี้ได้ ต้องประพฤติบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) ให้เกิดขึ้น แล้วขอความเมตตาผู้ร่วมปฏิบัติธรรม (มีบุญใหญ่) ช่วยกันอุทิศบุญที่แต่ละคนมี ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรของผู้ถามปัญหา โอกาสชดใช้หนี้ให้หมดได้เร็ว ย่อมเกิดขึ้นได้

(๒) ผู้รู้เลือกทางชีวิตที่เป็นอิสระจากการถูกจองเวร ด้วยการประพฤติตนให้มีศีล และมีสัจจะคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น คนที่มีศีลและมีสัจจะ เป็นคนศักดิ์สิทธิ์ คิดหวังอย่างใดย่อมเป็นไปตามที่คิด ผู้ใดประพฤติเยี่ยงนี้ได้ ความสมปรารถนาย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้น

(๓) ผู้รู้ไม่คิดกำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกาย แต่ผู้รู้อยู่กับสิ่งแปลกปลอมฉันท์มิตรที่ดี สงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างอยู่โดยไม่คิดกำจัดกันและกัน ดังตัวอย่างชาวอเมริกันเป็นเนื้องอกในสมอง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕ เซ็นติเมตร หมอชาวอเมริกันปฏิเสธการบำบัดรักษา เพราะคิดว่ารักษาไม่หาย ในที่สุดผู้เป็นเนื้องอกในสมอง จึงได้ลาออกจากงาน แล้วไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่ประเทศธิเบต ผลปรากฏว่าเนื้องอกในสมองลดขนาดลง จนไม่ปรากฏว่ามีหลงเหลืออยู่เลย เมื่อผู้ตอบปัญหาทราบเรื่องราว จึงได้เชิญให้เขาขึ้นเวทีบรรยาย ให้ผู้ฟังธรรมฟังเรื่องราวที่ใช้ธรรมะบำบัดโรค

๕๗. เด็กข้างบ้าน

คำถาม

กราบเรียนถามท่านอ.ดร.สนอง ที่เคารพ

ดิฉันมีปัญหากับเด็กข้างบ้านอยากขอเรียนถามดังนี้ค่ะ

เด็กข้างบ้านชอบมาเตะฟุตบอลหน้าบ้านดิฉัน เตะโดนกระถางแตกไปหลายใบแล้ว ดิฉัน เคยพูดว่ากับมันว่า หนู อย่ามาเตะโดนกระถาง มันก็ตะโกนกลับมาว่า ไม่โดน ทั้งๆที่โดนบ่อย ไม่เคยมาขอโทษเลย นิสัยมันแย่มาก และหลังจากที่ดิฉัน บอกมันไปแล้ว เหมือนมันจะแกล้งค่ะ มันจะมายืนเตะแบบเล็งกระถางหน้าบ้านดิฉันตรงๆเลยค่ะ หน้าบ้านมันก็มีกระถาง แต่มันไม่เตะหน้าบ้านมัน มันจะต้องมาเตะหน้าบ้านดิฉัน และดิฉันเห็นว่า ย่ามันจะเตือนมันตอนมันเตะโดนสิ่งของบ้านมันเท่านั้น แต่ถ้าเตะโดนสิ่งของบ้านคนอื่น เขาจะไม่เตือนเลยค่ะ ดิฉันควรทำอย่างไรกับบุคคลที่ชอบมาเบียดเบียนดิฉันดีคะ เพราะรู้สึกแถวนี้มีแต่คนมาเบียดเบียนบ้านดิฉันตลอดเลยค่ะ แต่เบียดเบียนคนละแบบกันไปค่ะ เช่น อีกบ้านก็มาจอดรถขวางหน้าบ้านดิฉันค่ะ

กราบขอบพระคุณท่านอาจารย์อย่างสูง

คำตอบ

พระพุทธะสอนพุทธบริษัทว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” ผู้ตอบปัญหาจึงไม่ตอบโต้ แต่ยอมชดใช้หนี้เวรกรรมให้

หมดไป ทั้งนี้ถือว่าเป็นการใช้หนี้เวรกรรมที่อดีตเคยเบียดเบียนเขามาก่อน ชดใช้หนี้เวรกรรมไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดการผูกพยาบาท ฉะนั้นผู้ถามปัญหาจงดูตัวเองให้ออกว่า กฎแห่งกรรมมีจริง เราจะยอมชดใช้หนี้หรือจะผูกหนี้เวรกรรมใหม่ให้เกิดขึ้น หากผู้ถามปัญหา เกิดปัญญาเห็นถูกตามธรรม ย่อมอโหสิกรรมให้กับเด็กด้วยการกำหนดว่า "ช่างมันเถอะๆๆๆๆ" กำหนดทุกครั้งที่เด็กทำกระถางแตก แล้วเมตตาย่อมเกิดขึ้น แล้วถูกเก็บสั่งสมเป็นเมตตาบารมีอยู่ในดวงจิตของผู้ถามปัญหา

จงดูให้ออกว่า เด็กเตะฟุตบอล มีบุญคุณต่อเรา ที่ทำให้เราได้สร้างเมตตาบารมี ฉะนั้น จง "ช่างมันเถอะ" อยู่เสมอ ช่างมันเถอะทุกครั้งที่มีเหตุขัดใจ แล้วผู้ให้อภัยย่อมเข้าถึงความสวัสดีของชีวิต

๕๘. คนเห็นแก่ตัว

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ

ดิฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนที่มีความเห็นแก่ตัวมาก และอกตัญญูกับผู้มีพระคุณด้วย ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยแนะนำให้ดิฉันให้เลิกนิสัยแบบนี้ด้วยนะคะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

ความเห็นแก่ตัวและความอกตัญญูเป็นของคู่กัน นั่นหมายความว่า ผู้ใดประพฤติจริยธรรมที่ควรประพฤติได้แล้ว คุณธรรมคือ ความรู้คุณท่าน (กตัญญู) และการประพฤติตอบแทนคุณ (กตเวที) ย่อมเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ความกตัญญูกตเวทีเป็นยอดของคุณธรรม ผู้ใดประพฤติได้แล้ว ผู้นั้นมีชีวิตสวัสดี และมีกิจการงานเจริญรุ่งเรือง จริยธรรมที่ผู้หวังความเจริญ มีดังนี้

๑. จริยธรรมบุตร/ธิดา ที่ต้องประพฤติต่อพ่อแม่

- ท่านเลี้ยงมา เลี้ยงท่านตอบแทน
- ช่วยทำธุรกิจการงานแทนท่าน
- ดำรงวงศ์สกุลมิให้เสื่อมเสีย
- ประพฤติตนเป็นทายาทที่สมควรได้รับมรดก
- เมื่อท่านล่วงลับต้องทำบุญอุทิศให้ท่าน

๒. จริยธรรมศิษย์ ที่ต้องประพฤติต่อครูอาจารย์

- ลุกขึ้นต้อนรับ แสดงความเคารพ
- นำตัวเข้าใกล้ พูดคุยไต่ถาม
- ปรนนิบัติรับใช้ในสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม
- เรียนศิลปวิทยา ด้วยความเคารพ

๓. จริยธรรมที่ต้องประพฤติต่อเพื่อน

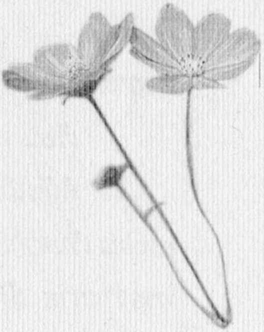
- เมื่อเพื่อนประมาทต้องป้องกันรักษา
- ช่วยรักษาทรัพย์ของเพื่อน
- เป็นที่พึ่งเมื่อคราวมีภัย

- ไม่ทอดทิ้งในยามทุกข์ยาก
- นับถือวงศ์ญาติของเพื่อน

๔. จริยธรรมที่ต้องประพฤติต่อบ้านเมือง

- ประพฤติตนให้มีศีลธรรม
- ไม่พร่ำเวลาให้สูญเปล่า
- มีน้ำใจสงเคราะห์
- ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์
- สุภาพอ่อนโยน
- รักษาความสะอาดประณีต
- เผื่อแผ่แบ่งปัน
- บำรุงพระสงฆ์ผู้ทรงศีล
- ใฝ่ธรรม
- ฟังมากอ่านมาก
- ค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ

ฯลฯ



ความประพฤติที่ดีงามเหล่านี้ ผู้ใดประพฤติแล้ว ผู้นั้นได้ชื่อว่ามีความกตัญญูกตเวที ต่อพ่อแม่ ต่อครูอาจารย์ ต่อเพื่อน ต่อบ้านเมือง คุณธรรมเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ประพฤติ มีความสุข มีความเจริญ ทั้งทางโลกและทางธรรมเกิดขึ้นกับชีวิต

วิธีที่ดีที่สุดในการกำจัดความเห็นแก่ตัวและความอกตัญญู ได้แก่ การพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้งพิจารณาขันธ์ ๕ (รูป เวทนา

สัญญา สังขาร และวิญญาณ) จนเห็นว่า ดับไปตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา) ได้เมื่อใดแล้ว เมื่อนั้นขันธ์ ๕ ย่อมไม่มีอยู่อย่างแท้จริง เมื่อขันธ์ ๕ ไม่มี อัตตา คือความเห็นแก่ตัวย่อมดับตามไปด้วย ดังจะเห็นได้จากตัวอย่าง ที่พระอริยบุคคลได้ทำให้พุทธบริษัทดูแล้ว

๕๙. จากลูกถึงแม่

คำถาม

เรียน ท่านอาจารย์ สนอง วรอุไร

ดิฉันเกิดความทุกข์จากลูกชายป่วย เป็นโรค school phobia เริ่มจากการย้ายโรงเรียน โรคนี้ทำให้แกมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เป็นจริงๆ ไม่ได้แกล้ง เพราะไม่อยากไปโรงเรียน บางทีก็ทำร้ายร่างกายตัวเอง เพื่อเรียกร้องความสนใจ ให้เรายอม ให้แกหยุดเรียน

อาการเป็นมาตั้งแต่เดือนมิถุนายน ดิฉันพาไปหาหมอหาจิตแพทย์ อาการก็ขึ้นๆ ลงๆ เวลาที่แกเป็นมากๆ ไม่ยอมไปโรงเรียน หมอบอกว่า ยังไงก็ต้องให้ไป แม้ต้องอุ้มไปก็ตาม วันที่เกิดเรื่อง แกก็ไม่ยอมไปโรงเรียน เราพยายามให้แกไป แกก็ไม่ไปท่าเดียว

แกก็เริ่มร้องไห้ พูดจาว่าดิฉัน และสามี ดิฉันก็เข้าใจว่าแกป่วย แกสามารถพูดอะไรก็ได้เพื่อแกจะได้ไม่ต้องไปโรงเรียน แต่ดิฉันรู้สึกเครียดมานาน นอนไม่ค่อยหลับมานานแล้ว จากโรคนี้ของแก ทุกคืนดิฉันต้องคิดว่าแกจะไปโรงเรียนไหม ตอนเช้าแกจะมีอาการอย่างไร ทำให้วันนั้นดิฉันตีแกค่อนข้างแรง พ่อแกต้องมากันออกไป แล้วดิฉันก็ยังมีโทสะ จะเอาชนะแก ด้วยการตี คือดิฉันควบคุมตัวเองไม่ได้ ทั้งที่ไม่เคยตีแกมาก่อนเลย ตั้งแต่แกเด็กๆ ตอนนี้ แกอายุ ๑๑ ขวบ

การกระทำของดิฉันไม่ได้ทำให้แกมีอาการดีขึ้น หรือทำให้เอาชนะแกได้ ไม่มีผลดีอย่างไรเลย ดิฉันรู้สึกตัว ขออโหสิกับแก บอกว่า ดิฉันทำไปไม่รู้ตัว ดิฉันก็ป่วยเหมือนกัน แกบอกว่า ความผิดของแกเอง แกอโหสิให้ และขออโหสิจากดิฉันเช่นกัน

ดิฉัน ยังไม่สามารถให้อภัยตัวเองได้ มักคิดย้ำ ถึงวันที่ตีลูก สงสารลูก รู้สึกเครียดตลอดเวลา ดิฉันไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้เลย ในใจรู้สึกแต่ผิด บาป บางทีก็กลับไปขอโทษลูกอีก จนลูกโกรธ บอกว่า แม่ทำไม ไม่เลิกพูดเรื่องนี้ แม่เป็นแบบนี้ทำให้แกเครียดเพิ่มขึ้น

ขอรบกวนอาจารย์ให้คำแนะนำ ข้อธรรมะ ที่จะให้ดิฉันผ่านเรื่องนี้ไปได้ด้วยเถิด

ขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ ขอให้อาจารย์และครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมด้วยเถิดค่ะ

คำตอบ

พ่อแม่เป็นแบบพิมพ์ของลูก หากแบบพิมพ์ไม่ดี ลูกย่อมไม่ดีตามไปด้วย

ตลอด ๔๕ พรรษาที่ออกเผยแพร่ธรรม พระพุทธโคดมมิได้สอนให้ใครผู้ใด ไปแก้ไขที่คนอื่น แต่สอนให้ปรับปรุงแก้ไขที่ตัวเอง สิ่งที่ผู้ถามปัญหาเขียนบอกเล่าไป จึงเป็นวิธีแก้ปัญหาที่ผิดทาง เป็นการแก้ปัญหาของคนที่มีความเห็นผิด ผลสัมฤทธิ์ในการแก้ปัญหาจึงไม่เกิด ดังนั้นหากผู้ถามปัญหาปรารถนาจะให้ลูกเป็นคนดี เชื่อฟังพ่อแม่ รู้หน้าที่ของตัวเอง มีสุขภาพกายใจดี ฯลฯ พ่อแม่ต้องปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ด้วยการพัฒนาจิตให้มีสติและมีปัญญาเห็นถูกตามธรรม ได้เมื่อใดแล้ว ปัญหาเรื่องลูกย่อมหมดไปโดยปริยาย ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างของปฏาจารา หายจากอาการบ้า อิสิทาสี เลิกคิดฆ่าตัวตาย สิริมา เลิกอาชีพโสเภณี ฉันนภิกษุเลิกประพฤติดื้อรั้น ฯลฯ ได้ด้วยความใกล้ชิดกับผู้ทรงคุณธรรม แล้วหันมาพัฒนาจิตตนเองจนเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้

๖๐. บุญจากการอุทิศ

คำถาม

กราบเท้าและรบกวนถามเลย จากคำถาม ๔๙ ที่อาจารย์ตอบไว้ว่า สัตว์ในภพสวรรค์เสวยกามสุขอันเป็นทิพย์ ที่มีอยู่พร้อมบริบูรณ์ จึงไม่ต้องการบุญที่เกิดจากการอุทิศของใครผู้ใด ผมทำความดีทั้งกายวาจาใจ ทั้งก่อนขณะที่ทำและหลังเมื่อระลึกได้ว่า เป็นบุญแม้แต่เพียงเล็กน้อยก็ตามจะน้อมจิตถวายองค์พรหมเทพเทวดา นำส่งผู้มีพระคุณตัวเองเจ้ากรรมนายเวรพญามาร และอุทิศให้ญาติและผู้ที่ไม่ใช่ญาติที่ล่วงลับ สัตว์ที่อยู่ในอบายภูมิและให้สรรพสัตว์ที่มีขันธ์ห้า ขันธ์เดียว สี่ขันธ์ ทุกครั้งและหลายครั้งในแต่ละวัน จากคำตอบของอาจารย์ หมายความว่าท่านไม่ต้องการเลย และไม่อนุโมทนาด้วยใช่หรือไม่ แล้วตัวผมจะได้บุญจากการนี้หรือไม่

คำตอบ

สัตว์ในอบายภูมิ มีปรทัตตูปชีวีเปรตอยู่ประเภทเดียวที่สามารถมาอนุโมทนาบุญ และได้เสวยผลของบุญที่มีผู้อุทิศให้ สัตว์ที่เป็นสัมภเวสีมิได้เกิดอยู่ในภพภูมิใด จึงเรียกว่า สัตว์รอเกิด มีรูปร่างกายเป็นทิพย์ หากได้รับการสื่อสารให้มารับบุญและต้องมาอนุโมทนาบุญ เขาจึงจะได้เสวยผลแห่งบุญที่มีผู้อุทิศให้

สัตว์ในภพเดรัจฉานที่อยู่ใกล้ ย่อมสามารถรับบุญ

(วัตถุทาน) ที่มีผู้อุทิศให้ได้ เช่น นำอาหารไปเลี้ยงสุนัขจรจัด บริจาคทรัพย์เป็นค่าอาหาร เป็นค่ายารักษาโรคให้กับสัตว์ที่เจ็บป่วย ซื้ออาหารไปเลี้ยงปลาในที่สาธารณะ ฯลฯ

สัตว์เดรัจฉานกายทิพย์ ที่อยู่ในข่ายการสื่อสารให้มารับบุญได้ แล้วตัวเองมาอนุโมทนาบุญ ย่อมได้รับผลแห่งบุญนั้น

เทวดาและพรหม เมื่อมีมนุษย์ผู้มีความสามารถสื่อสารถึง หากเขารับทราบและมาอนุโมทนาบุญ แม้เขาจะไม่นำไปบริโภคใช้สอยด้วยมือยู่อย่างบริบูรณ์แล้ว เทวดาและพรหมที่มีคุณสมบัติดังกล่าว ย่อมได้รับบุญ

ดังนั้นผู้รู้และมีเมตตาในดวงจิต จึงนิยมผูกไมตรีกับสรรพสัตว์ ด้วยการอุทิศบุญให้อย่างไม่มีประมาณ ผู้ถามปัญหาประพฤติได้เช่นนี้ บุญย่อมเกิดจากการอุทิศได้

๖๑. *ยังไม่อยากหลับ*

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร. สนอง

ตอนนี้หนูนั่งสมาธิ โดยการฟังซีดีของท่านอาจารย์ไปด้วย แล้วภาวนายุบหนอ พองหนอ ก็รู้สึกว่าจิตนิ่งดีค่ะ ทีนี้หนูไปเจอโหลดซีดีของท่านเจ้าคุณโชดก หนูก็ลองเปลี่ยนมา

ฟังของท่านเจ้าคุณดูบ้าง เพราะพอหนูได้ยินเสียงท่านก็จำได้ว่า คุณพ่อกับคุณแม่เคยเปิดวิทยุฟังท่าน ตอนหนูเด็ก ๆ ทีนี้หนูมีปัญหาว่า ตอนที่ไม่นั่งสมาธิ รู้สึกว่าใจสงบดีค่ะ (ในช่วงระหว่างวัน) แต่พอหนูจะนั่งสมาธิตอนกลางคืน แล้วเปิดซีดีของท่านเจ้าคุณโชดกไปด้วย จิตนิ่งเป็นสมาธิค่ะ แต่พอจิตเป็นสมาธิปั๊บ หนูจะหลับไปเลยโดยไม่รู้ตัว พอตื่นอีกทีก็เช้าเลยค่ะ ยังไม่ได้แผ่เมตตาเลยค่ะ

หนูอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ทำไมหนูถึงเป็นเช่นนี้ หนูจะทำอย่างไรดีคะ หนูยังไม่อยากหลับ เพราะรู้สึกว่านั่งสมาธิ ได้แค่นิดเดียวเองค่ะ ขอความกรุณาท่านอาจารย์แนะนำหนูด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

เหตุที่หลับเพราะจิตไม่รับเอาสิ่งกระทบใดๆเข้าปรุงอารมณ์ จิตจึงเข้าสู่ภวังค์ ไม่เกิดไม่ดับ และไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น คนทั่วไปเรียกว่า หลับ

หากผู้ถามปัญหายังไม่อยากหลับ ต้องอธิษฐานจิตโดยมีศีล มีสัจจะคุมใจ แล้วเร่งความเพียรปฏิบัติจิตตภาวนา ความไม่อยากหลับจึงจะเกิดขึ้น

๖๒. รื้อรังนกทิ้ง

คำถาม

รื้อรังนกทิ้งบาปไหมคะ

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพอย่างสูง

วันนี้หนูไม่สบายใจอย่างมากๆ เนื่องจากหนูไปดึงรังนกที่นกพิราบกำลังเริ่มก่อรังบนกันสาด ที่ระเบียงหน้าห้องนอนแม่ ก่อนหน้านั้นนกพิราบเคยทำรังบนกันสาดด้านข้างห้องแม่แล้ว และถ่ายอุจจาระบนกันสาดตลอดระยะเวลาเกือบสิบปี จนกันสาดทะลุ หนูเลยต้องรื้อกันสาดนั้นทิ้งไป นกเลยย้ายที่ทำรังมาที่ใหม่ ตามที่หนูบอกตอนแรก หนูกลัวว่ากันสาดจะทะลุอีก และเคยได้ยินว่านกพิราบจะนำเชื้อไวรัสมาแพร่ หนูกลัวแม่จะได้รับเชื้อด้วยเลยตัดสินใจทำไปแบบนั้น หนูอยากจะถามว่าทำแบบนี้หนูจะบาปไหมคะ และถ้าบาปหนูจะขออโหสิกรรมจากนกได้ไหมคะ ขอรบกวนอาจารย์ช่วยตอบด้วยนะคะ

กราบขอบพระคุณ และขอให้อาจารย์มีสุขภาพที่แข็งแรงนะคะ

คำตอบ

บาปให้ผลเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เมื่อรื้อรังนกแล้วเกิดความไม่สบายใจ ถือว่าการประพฤติเช่นนั้นเป็นบาปเกิดขึ้นกับผู้รื้อ

ถามว่า : หนูจะขออโหสิกรรมกับนกได้ไหมคะ

ตอบว่า : ขออโหสิกรรมได้ แต่นกจะเลิกจองเวรหรือไม่ก็เป็นเรื่องของนกที่ถูกเบียดเบียน ผู้ถามปัญหาลองคิดดูเองว่า หากมีใครมารื้อบ้านที่อยู่อาศัยของเรา เราจะผูกเวรกับเขาไหม ?

๖๓. หนี้ที่ยังไม่หมด

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ที่เคารพค่ะ

นับเป็นบุญของหนูที่ได้มีโอกาสฟังธรรมบรรยายและอ่านหนังสือของท่านอาจารย์ค่ะ ที่ผ่านมา หนูชอบไหว้พระสวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะ และ ฟังธรรม แต่ขาดความเพียรในเรื่องการปฏิบัตินั่งสมาธิ และเจริญวิปัสสนาอย่างจริงจัง เนื่องจากหนู มียาย และมีแม่ ที่รักการทำบุญ ไหว้พระ และสอนลูกๆให้สวดมนต์และไปวัดตั้งแต่เด็กๆ แต่ท่านทั้งสองเสียชีวิตไปหลายปีแล้วค่ะ

หลังจากได้ฟังธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ครั้งแรก ทางอินเตอร์เน็ต เรื่อง ชีวิตหลังความตายเมื่อราวเดือนพฤษภาคม ของปีนี้ ทำให้หนูได้เข้าไปค้นหาตามเว็บไซต์ ธรรมบรรยายของท่านอาจารย์มาฟัง และได้อ่านหนังสือ เรื่อง

ทางฟสายเอก เป็นเล่มแรก ความเมตตาของท่านอาจารย์ที่พยายามสั่งสอน ธรรมะของพระพุทธองค์ และบอกเล่าประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรมของท่านอาจารย์ ส่งผลต่อหนูมาก ทำให้หนูมีความตั้งใจมากกว่าเดิมที่จะพยายามรักษาศีลให้ครบ ๕ ข้อ และนั่งสมาธิค่ะ

ก่อนหน้าจะเขียนคำถามมารบกวนท่านอาจารย์นี้ หนูได้คิดหลายครั้ง ว่าสมควรจะถามหรือไม่ เพราะทราบดีว่าความทุกข์ใจที่หนูและพี่ๆประสบอยู่นั้น เป็นกรรมจากเหตุที่เคยทำมาทั้งนั้นซึ่งหนูควรจะวางใจยอมรับมัน แต่ในที่สุด หนูอยากขอความเมตตาจากท่านอาจารย์ ช่วยแนะนำหนทางในการแก้ปัญหาของหนูค่ะ

ความทุกข์ของหนูและพี่ๆก็คือ นับตั้งแต่พี่ๆและหนูเรียนจบปริญญาตรี พวกหนูต้องชดใช้หนี้สินของพ่อและแม่ในอดีตเรื่อยมา หนูและพี่ๆเต็มใจช่วยบ้าน เพราะพวกหนูรักแม่มาก แม่ เป็นแม่ที่สุดประเสริฐ เป็นพระอรหันต์ของลูก มีพ่อ ที่เป็นคนใจดี กินง่ายอยู่ง่าย แต่พ่อ กลับเป็นคนเจ้าชู้ มีเมียน้อยมาแล้วหลายคน ติดต่อมานานร่วม ๓๐ ปี และหลังจากแม่เสียชีวิตแล้ว พ่อก็มีภรรยาใหม่อีกคน แต่พ่อไม่ยอมย้ายออกไปอยู่กับครอบครัวใหม่ค่ะ หนูกับพี่ๆอยากขายบ้านใช้หนี้ แต่พ่อไม่ยอมให้ขาย จนทำให้หนูต้องตัดสินใจลาออกจากงานในกรุงเทพฯ เพื่อมาดูแลบ้าน และดำเนินกิจการค้าต่อจากแม่

ขณะเดียวกัน หนูก็ต้องรับฟังคำตำหนิติเตียนจากผู้คนในสังคมเกี่ยวกับเรื่องพ่อ ทำให้หนูได้เรียนรู้ถึง ความทุกข์เมื่อต้องทนฟังเสียงนินทาและการถูกถามถึงการกระทำที่ไม่ดีของพ่อ

ทว่า ช่วง ๖ ปีที่ผ่านมา หลังหนูลาออกจากงาน หนูและพี่ๆซึ่งรับราชการก็พยายามช่วยกันใช้หนี้เก่า และบูรณะร้านค้าของแม่ให้ดีขึ้น แต่ขณะเดียวกัน เงินทองในร้านก็รั่วไหลตลอดมา เพราะพ่อยังแอบนำเงินของร้านไปดูแลครอบครัวใหม่ หนูกับพี่พยายามตัดใจ ถือว่า เงินที่พ่อเอาไปนั้น เราให้พ่อ แต่หนูในฐานะที่อยู่และเห็นปัญหา ต้องหมุนเงินทุกวัน ใช้หนี้ธนาคาร ทุกเดือน ทำให้ หนูโกรธและตำหนิพ่อมาก อันนี้เป็นกรรมใหม่ของหนู

นึกไม่ถึงว่า พ่อ ซึ่งมีคนรู้จักมากมาย จะทำได้ขนาดนี้ ทั้งที่บ้านของเราก็ยังมีหนี้สินอยู่ แต่พ่อกลับเอาเงินบำนาญและยังเอาเงินจากร้านไปเลี้ยงดูครอบครัวใหม่ ขณะที่ตัวเองก็ลำบาก ไม่มีเงินติดกระเป๋าเลย แต่หนูก็ให้เงินพ่อกินใช้นะคะ หนูบอกพ่อตลอดว่า สำหรับพ่อ หนูให้ได้ เท่าไหร่ก็ให้ได้ แต่อย่าเอาเงินของหนูไปให้เมียใหม่และลูกติด

หนูอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า หนูควรจะวางใจยอมรับเรื่องเหล่านี้และอดทนต่อไป ถือว่า เป็นวิบากกรรมของหนู หรือควรจะแก้ไขปัญหาของพ่อด้วยวิธีเด็ดขาดดีคะ จะได้ยุติปัญหาเรื่องหนี้ และเงินรั่วไหลสักที อย่างการขายบ้านจะได้

หมดหนี้ ก็ทำไม่ได้ ไม่อยากให้พ่อเสียใจ และพ่อคงผูกใจเจ็บกับหนูและพี่มาก เพราะไม่ยอมให้ขาย ทั้งที่หนูบอกว่าจะไปปลูกบ้านเดี่ยวอยู่สงบๆ ไม่ต้องตื่นแต่เช้ามาขายของ แต่พ่อก็ไม่ฟังค่ะ

เวลาหนูทำบุญ ก็อธิษฐานขอให้พ่อ หันมาทางธรรมะบ้าง แต่หนูคงมีกรรมมาก เพราะยังไม่สำเร็จเลยคะ่

ทุกวันนี้ หนูสวดมนต์ไหว้พระ พยายามนั่งสาธิ ฝึกใจให้เท่าทันความโกรธ เวลาได้เห็นการกระทำของพ่อ ที่หนูไม่ถูกใจ หรือเมื่อเห็นการกระทำที่เอาแต่ความสะดวกของตัวเอง มากกว่าของลูกค้า

ท่านอาจารย์ค่ะ สำหรับชาตินี้ หนูได้เห็นความทุกข์ใจกับการต้องอยู่กับพ่อที่เป็นคนมิจฉาทิฐิ จะทิ้งไปก็ไม่ได้ เพราะยังมีภาระหนี้สิน และภรรยาใหม่ของพ่อ เท่าที่หนูทราบมา ไม่ใช่คนดีเลย ทั้งที่ในวัยเด็ก พ่อเป็นพ่อที่ดีมากสำหรับครอบครัว จนคนชมกันทั้งอำเภอ แต่พ่อกลับเปลี่ยนไปมาก จน แม่ พี่ๆและหนูนึกไม่ถึง ที่สำคัญ พ่อยังไม่สามารถฉุกคิดและหันมาสู่เส้นทางสายธรรมได้เลย ทั้งที่อยู่ในวัย ๗๔ แล้ว

ด้วยความขอบพระคุณและเคารพท่านอาจารย์อย่างสูง

คำตอบ

ความทุกข์ของมนุษย์มีอยู่สองอย่างคือ ทุกข์ประจำ

อันได้แก่ การเกิด การแก่ และการตาย และแบบที่สองคือ ทุกข์จร อันได้แก่ ความเจ็บป่วย และความไม่สมปรารถนา

ผู้ใดเคยหรือร่วมประพฤติอกุศลกรรมไว้แต่อดีต เมื่อกรรมไม่ดีให้ผล ย่อมเกิดเป็นอกุศลวิบากให้ผู้ที่ทำกรรมไม่ดีไว้ต้องรับ และชดใช้หนี้เวรกรรม

วิธีบริหารหนี้เวรกรรม

๑. เมื่อกรรมไม่ดีให้ผล ผู้ทำกรรมไม่ดีไว้ต้องชดใช้จนกว่าจะหมดสิ้น

๒. เว้นประพฤติกรรมไม่ดีใดๆให้เกิดขึ้นอีก

๓. กรรมดีใดๆที่ไม่เคยทำ ต้องทำให้เกิดขึ้น

๔. รักษาผลของกรรมดีให้คงอยู่ตลอดชีวิต

ดังนั้นผู้ถามปัญหา พึงเอาผลของวิบากกรรมนี้ เป็นครูสอนใจตัวเอง แล้วชดใช้ไปจนกว่าจะหมดสิ้น แล้วทำแต่กุศลกรรมให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน ด้วยการเอาจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก อยู่ทุกขณะตื่น และทำทุกครั้งที่นึกได้ ต้องทำไปเรื่อยๆจนปัญหาต่างๆไม่เข้ามารบกวนจิต และเอาสติมาระลึกอยู่กับการกระทำตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ทาน ศีล ภาวนา ประพฤติอ่อนน้อม ช่วยเหลือคนอื่น อุทิศความดีให้คนอื่น ยินดีในการทำความดีของคนอื่น ฟังธรรม เทศน์ธรรม และทำความเห็นให้ตรง) อยู่เสมอ โอกาสที่จะพ้นไปจากปัญหาที่กำลังประสบอยู่ จึงจะเกิดขึ้นได้

๖๔. คิดช่วยคนอื่น

คำถาม

ผลเสียของการช่วยคนตกทุกข์

กราบสวัสดีท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคราพ

กระผมได้ดู ข่าวน่าเศร้า ข่าวทุกข์ยากเกี่ยวกับชีวิตของคนอื่น แม้ว่ากระผมได้มาศึกษาพุทธศาสนา ทำให้รู้ว่า ที่ชาตินี้เขาเป็นอย่างนี้ เพราะชาติที่แล้วเขาทำอย่างนี้ แต่กระผมรู้สึกสงสารครับ กระผมไม่มีปัญญาไปช่วยเหลือ พวกเขาหรอกครับ แต่ถึงกระนั้น ขอถามว่า ถ้ากระผม ช่วยเหลือเขา มันจะดีหรือไม่ครับ เจ้ากรรมนายเวรเขาจะมาเอาคืนผมหรือเปล่า

คำตอบ

การคิดช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เป็นบุญอย่างหนึ่งในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ผู้ช่วยเหลือได้บุญ แต่ผลของการช่วยเหลือจะได้บุญหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความศรัทธาของผู้ถูกช่วยเหลือ และผู้ช่วยเหลือต้องมีจิตคิดว่า ไม่เป็นการเบียดเบียนตัวเอง การช่วยเหลือในลักษณะนี้จึงได้บุญเต็มร้อย หากผู้ถามปัญหาปฏิบัติได้ตามคำชี้แนะ ... ดีแน่ครับ

๖๕. เห็นผิดเป็นชอบ

คำถาม

เรียนท่านอาจารย์สนอง

หากผู้ทำกรรมชั่ว แต่ไม่คิดว่านั่นเป็นสิ่งเลวร้าย จะด้วยเข้าใจผิด หรือเห็นผิดเป็นชอบ อย่างนี้เขาจะบันทึกในจิตอย่างไร เป็นกรรมชั่วหรือไม่มีกรรมใดๆคะ

เพราะหากผู้ใดไม่ได้คิดว่านั่นเป็นบาปเป็นกรรม การกระทำตามความเชื่อเขาว่ามันไม่ได้ผิดอะไร ทั้งที่มันสร้างความเดือดเนื้อร้อนใจให้ผู้อื่น เขาก็อาจไม่ได้จดจำหรือมีอกุศลกรรมต่อไปหรือไม่คะ

ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

ผู้ใดมีความเห็นถูกตามธรรมที่ชี้แนะไว้ในพุทธศาสนา การกระทำที่บอกเล่าไปถือว่า เป็นการกระทำที่ชั่ว หากเมื่อใดกรรมชั่วให้ผล ผู้กระทำย่อมได้รับอกุศลวิบากแห่งกรรมนั้น

ในศาสนาพุทธ ไม่มีคำว่า "อาจ" ทุกเรื่องทุกปรากฏการณ์ ย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุและผล ฉะนั้นทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว เป็นความจริงแท้แน่นอน แต่ผลแห่งความจริงจะปรากฏขึ้นเมื่อใด ขึ้นอยู่กับชนิดของกรรมที่ทำ

๖๖. นั่งสมาธิแล้วปวด

คำถาม

นั่งสมาธิแล้วปวด

สวัสดีท่านอาจารย์ ดร.สนอง ที่เคารพ

ผมมีข้อสงสัยอยากจะเรียนถามอาจารย์ ว่าผมนั่งสมาธิเป็นเวลา หนึ่งชั่วโมง สิบห้านาที ประมาณนั้น ก็เกิดอาการปวดที่ก้นก่อน ก็อดทนตามคำสอนของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม ว่าให้อดทนพร้อมกับนึกถึงคำของ อาจารย์สนอง ด้วยว่า ถ้าเลิกก็ไม่เห็นกฎไตรลักษณ์ ก็กำหนด ปวดหนอ แล้วก็นึกคำที่เป็นกำลังใจไปด้วยช่วงนั้น ให้รับอาการที่ปวดฝืนต่อไป สักพักก็ปวดที่ขาขวา ด้วยปวดมากจนรู้สึกว่าปวดจนขาและตัวสั่น ตอนที่อดกลั้น ก็ขอบารมีหลวงพ่อว่า ให้ข้าพเจ้าได้พิจราณาอาการนี้และผ่านพ้นไปได้สำเร็จ อาการก็ปวดหนัก แต่ก็พอทนได้ ก็ฝืนต่อไป ยืดตัวให้ตรงขึ้น ยืดหนอๆๆ ปวดหนักขึ้นอีกแต่ก็ยังทนได้ ก็ขอบารมีหลวงพ่อจรัญอีก เริ่มรับอาการนั้นได้ การสั่นก็หายไปแต่ยังปวดไม่เลิก ก็กำหนดต่อ ก็เลยนึกคำว่า เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป เอาจิตจับที่อาการปวดของขา ปวดหนอ เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ตอนนั้นจิตก็คิดพิจารณา เพื่อต้องการเห็นการเกิดดับของอาการที่เป็นอยู่ เมื่อกำหนดต่อไป ก็มีอาการชีพจรมาเต้นอยู่ตรงบริเวณหน้า แล้วก็สะเทือนตุ้บ แรกอาการที่จับ

การปวดอยู่ก็เกิดขึ้น สะเทือนตุ้บที่สอง ก็ปวดอยู่ พอตุ้บที่สามหายไป ตรงก้นหายก่อน แล้วก็เกิดขึ้นอีก เหมือนเวลาปวดบาดแผลตุบ ตุบ ตุบ ครั้งที่สาม อาการปวดก็หายไป ผมเลย กำหนดว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามจังหวะที่ได้สัมผัส สักประมาณสี่ครั้งอาการปวดทั้งหมด ก็หายไป ผมก็เลยกำหนดว่า รู้หนอ ๆๆ ที่ลิ้นปี่ ได้ไม่นาน อาการปวด ก็กลับมาอีก แต่ไม่ได้กำหนดต่อเพราะจะเกินเวลามากไปลูกสาวยังไม่นอนด้วย

ที่เล่ามาทั้งหมด จะเรียนถามอาจารย์ว่า ที่ผมรู้สึกว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นั้นเป็นอุปาทาน หรือเปล่าครับ ขอให้อาจารย์ชี้แนวทางและคำขยายความให้หน่อยครับ ขอบพระคุณล่วงหน้าเป็นอย่างสูงครับ

คำตอบ

จะรู้เห็นได้ถูกตรงตามความเป็นจริงว่า อาการปวดที่ก้น ดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ได้ ผู้นั้นต้องพัฒนาจิตจนเข้าถึงสมาธิจวนแน่วแน่ให้ได้ก่อน หากจิตยังเป็นสมาธิประเดี๋ยวประด๋าว ต้องกำหนดว่า “ปวดหนอๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอารมณ์ปวดที่ก้นจะหายไป หรือาจเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งภาวนา ไปเป็นเดินจงกรมแทน เมื่อใดจิตเข้าถึงสมาธิจวนแน่วแน่ได้แล้ว จึงจะพิจารณาอาการปวดให้หายไปตามกฎไตรลักษณ์ ดังนั้นสิ่งที่บอกเล่าไปเป็นเพียงสัญญา ยังมิใช่ปัญญาเห็นแจ้ง

๖๗. ยังไม่เกิดปัญหา

คำถาม

กราบเรียนถามอาจารย์สนอง วรอุไร

หนูเริ่มสวดมนต์และฝึกนั่งสมาธิอย่างจริงจัง หลายเดือนแล้ว แต่เป็นการฝึกเองที่บ้านเรียกว่ายังไม่มีครูอาจารย์ที่คอยแนะนำอย่างถูกต้อง (ยังไม่เข้าใจ) แต่เมื่อได้ฟังอาจารย์พูดหลายๆที่แล้ว ก็เริ่มศรัทธาในการปฏิบัติของอาจารย์ค่ะ

คำถามคือ... เวลานั่งหนูใช้ คำภาวนา พุทโธ ค่ะ หนูไม่ทราบว่า จิตกับสมองมันอันเดียวกันหรือไม่ จิตเราอยู่ที่พุทโธ ความรู้สึกมองที่ลมที่เข้าไปจนถึงท้อง จนออกจากท้องไปเรื่อยๆ แต่ขณะเดียวกัน มันมีภาพที่ผุดขึ้นเองในสมองเป็นภาพสถานที่ ภาพคน ฯลฯ แต่เป็นแค่ภาพ แวบๆ ไม่มีผูกเป็นเรื่อง เพราะใจเรามันไม่ได้คิดถึง รู้ว่าใจมันก็อยู่กับลมหายใจเข้า-ออกอยู่ ไม่ทราบว่าหนูควรทำอย่างไร หนูเข้าใจอะไรผิดหรือไม่

กราบขอบพระคุณค่ะ ผู้ยังไม่เกิดปัญญา

คำตอบ

จิตเป็นกลุ่มของพลังงานชนิดหนึ่ง สมองเป็นกลุ่มของเซลล์ชนิดหนึ่ง ที่มารวมตัวกันเป็นก้อนอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ จิตกับสมองจึงเป็นคนละส่วนกัน

เมื่อใดที่จิตตกภวังค์ (หลับ) พลังงานจิตไม่มีการเกิด - ดับ แม้เซลล์สมองยังมีชีวิต ภาพก็ไม่อาจเกิดขึ้นกับสมองได้ แต่ขณะที่พลังงานจิตยังมีการเกิด - ดับอยู่ จึงสามารถรู้เห็นภาพที่ปรากฏขึ้นกับจิตได้ และด้วยเหตุที่พลังงานจิตมีการเกิด - ดับเร็วมาก เร็วจนกระทั่งระบบประสาทตามสัมผัสได้ไม่ทัน ปุถุชนจึงคิดเอาเองว่า จิตยังจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก ขณะที่ภาพนั้นเกิดขึ้น

๖๘. กลัวการเริ่มต้น

คำถาม

ขออนุญาตเรียนถามอาจารย์ค่ะ

ต้องปฏิบัติตัวเช่นไร ที่จะทำให้เรามีอาชีพการงานที่มั่นคง ขณะนี้หนูมีปัญหาเรื่องอาชีพการงานมาก หนูและสามีประกอบอาชีพส่วนตัว ทำมาหลายอย่างต้องมีเหตุให้ถึงทางตัน และต้องเริ่มต้นใหม่ ขณะนี้ปัญหาของหนูคือหนูไม่รู้จะเริ่มทำอะไรใหม่ออกอาการคิดไม่ออก กลัวการเริ่มต้น และลงท้ายด้วยไปไม่ได้ และก็มีเงินเก็บที่จำกัด แต่ถึงอย่างไรก็ต้องทำ แต่หนูขาดความมั่นใจอย่างมาก และก็ยังมีลูกสาวในวัยเรียนอีกด้วย ที่ผ่านมาหนูประกอบอาชีพสุจริต ในเวลาที่มีเงินทองใช้ ก็ทำบุญเสมอ ๆ กับมารดาหนูก็ตอบแทนโดยการ

ให้สตางค์แม่ใช้ทุกเดือน ถึงไม่มาก แต่หนูก็ไม่เคยขาด หนูและสามีไม่เล่นการพนัน ไม่ดื่มเหล้า (สามี มีดื่มแบบนาน ๆ ครั้ง แต่ก็น้อยมากค่ะ) ไม่สูบบุหรี่ ไม่คดโกง ไม่ได้ประกอบอาชีพฆ่าสัตว์ ชีวิตครอบครัวด้านอื่น ๆ ถือว่ามีความสุขดีค่ะ

ขออาจารย์ช่วยแนะนำหนูในการปฏิบัติตน เป็นแนวทางให้หนูสามารถลืมตาอ้าปาก มีอาชีพการงานที่มั่นคงได้ด้วยนะคะ

ขอขอบพระคุณอาจารย์มาก และหากหนูได้มีการล่วงเกิน หรือถามคำถามที่อาจไม่เข้าท่าเข้าทาง ขอกราบขออภัยอาจารย์มา ณ ที่นี้ด้วยนะคะ ขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

(๑) จากงานวิจัยของ ดร.โกลแมน พบว่า ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ปัญญาไอคิว (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา) ๒๐% และใช้ อีคิว (ความฉลาดทางอารมณ์) หรือคุณธรรม ถึง ๘๐%

(๒) ผู้รู้ในพุทธศาสนารู้ว่า ผู้มีดวงดี (ทาน + ศีล + ภาวนา) ย่อมประสบความสำเร็จในกิจทั้งปวง

(๓) ผู้มีความศรัทธาในพุทธศาสนา เชื่อว่ากฎแห่งกรรมมีจริง ผู้ใดปรารถนารวยทรัพย์ ต้องให้ทรัพย์เป็นทาน

ดังนั้น หากผู้ถามปัญหาทำเหตุให้ถูกตรงได้เมื่อใดแล้ว ความสมปรารถนาย่อมเกิดขึ้น

๖๙. ความคิดไม่ดี

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ค่ะ

หนูจะมีอาการจิตใจไม่ปกติ หากสวดมนต์ไหว้พระ นึกถึงพระ ก็จะต้องมีจิตนึกภาพ หรือความคิดที่ไม่ดีแทรกขึ้นมาทันที อย่างนี้หนูควรพยายามรักษาศีล ๕ โดยไม่ควรสวดมนต์ไหว้พระ หรือทำสมาธิ เพราะหากยิ่งพยายามทำ อาจเป็นการยิ่งบาปใช่หรือไม่คะ หรือหนูควรพยายามทำโดยไม่ใส่ใจความคิดนั้น

ขอบพระคุณมาก ๆ ค่ะอาจารย์

คำตอบ

เรื่องที่บอกเล่าไป มีต้นเหตุมาจากผู้ถามปัญหาชอบคิดปรามาสกับผู้ทรงศีลมาก่อน แล้วความนึกคิดที่ไม่ดีเช่นนี้ ได้ถูกเก็บบันทึกไว้ในดวงจิตเป็นอกุศลสัญญา เมื่อใดที่จิตเริ่มสงบ สติเริ่มมีกำลัง จึงไประลึกถึงข้อมูลที่เป็นอกุศลสัญญานั้น

วิธีแก้ปัญหาในเรื่องนี้ ต้องนำดอกไม้ ธูป เทียน ไปบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อาทิ พระพุทธรูปที่มีคนกราบไหว้บูชากันมากๆ หรือพระเจดีย์ที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ หรือบรรจุพระธาตุของพุทธสาวก แล้วสวดมนต์บทบูชาคุณพระรัตนตรัย หลังจากสวดมนต์แล้วเสร็จ ต้องกล่าววาจาขอขมากรรมที่เคยล่วงเกินผู้ทรงศีล และต้องรักษาสัจจะไม่คิดล่วงเกินผู้ทรงศีลให้เกิดขึ้น

อีก พร้อมทั้งมีศีล ๕ บริสุทธิ์คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น ปัญหาที่บอกเล่าไปจึงจะยุติลง

ส่วนวิธีแก้ปัญหาที่เสนอมานั้น เป็นการแก้ปัญหาที่ผิดทางและยิ่งจะเป็นการทำให้บาปมีพลังเพิ่มมากขึ้น

๗๐. ทำแท้ง

คำถาม

หนู มีเรื่องอยากถามค่ะ

หนูยอมรับว่า ปีที่แล้ว หนูได้ทำแท้งเพราะหนูโดนข่มขืน แต่ทางบ้านไม่ทราบเรื่อง และหนูได้ ทำบุญ ถวายสังฆทาน พระพุทธรูป ปล่อยปลา และ ทำบุญที่วัด เรื่อยๆ ทุกวันพระ ที่วัดแถวบ้าน หนู รู้สึกผิดอย่างมากค่ะ แต่ก็ไม่ได้มีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับหนู แต่ว่าเมื่อ เดือนสิงหาคม ที่ผ่านมา

หนูได้ไป ปฏิบัติธรรม ที่วัดแถวบ้าน เป็นพิธีแก้กรรมของชาติที่แล้วที่หนูทำบาปไว้ พระอาจารย์ท่านบอกว่า หนูไปโกงเงินเขาเมื่อชาติที่แล้ว เลยให้มาปฏิบัติธรรมเพื่อขออโหสิกรรม ต่อเจ้ากรรม นายเวร ของชาติที่แล้ว เป็นเวลา ๓ วัน ค่ะ วันสุดท้าย ก่อนจะลาสึกจากการบวช ทางวัด ให้จุดธูป ๙ ดอก และ ไป ท่องคำขอขมาหรืออะไรสักอย่าง ที่ทางวัดได้ให้ไว้ ตั้งแต่วันแรกที่ไปบวช พอหนูปักธูปลงดิน กลาง

แจ้ง แค่แป๊ปเดี่ยว หนูมีอาการตัวเย็นเหมือนน้ำแข็ง และสักพัก ศีรษะหนูรู้สึกมันหนักไปข้างหนึ่ง แล้วมันก็เบามากๆ หนูอยากรู้ว่าเป็นเพราะอะไรค่ะ

และหลังจากนั้นมา ตัวหนูมีความรู้สึกขนลุกตลอดทั้งที่ไม่ได้นั่งสมาธิ และเมื่อ สี่ ห้า วัน ที่ผ่านมา ช่วงเช้า หนูไปช่วยแม่ขายของ แม่หนูไปจุดธูปเรียก น้องกุมาร ที่วัดมาช่วยขาย แต่ว่าทำไม ตัวหนูรู้สึกขนลุก และอึดอัด เหมือนหายใจไม่เต็มปอดค่ะ กลับมาบ้าน อาการขนลุกก็ยังมีอยู่ แต่หายใจโล่งขึ้น เป็นเพราะอะไรค่ะ

และข้อสุดท้ายที่หนูอยากทราบคือ หนูอยากส่งดวงวิญญาณของลูกหนูไปเกิดในชาติภพที่ดีๆ หนูจะทำอย่างไรดีค่ะ หนูได้ตั้งชื่อ ลูกว่า น้องพุทธ เพราะว่าวันที่หนู ไปเอาเขาออกเป็นวันนั้น ตอนเช้า หนูเลยไม่รู้ว่าจะตั้งชื่อว่าอะไรดี เวลาหนูทำบุญ หนูก็เรียกชื่อ น้องพุทธให้มารับ ส่วนบุญส่วนกุศลหนูอยากรู้ว่า น้องพุทธจะได้รับไหมค่ะ

หนูเกิดวันอังคารที่ ๖ มกราคม ๒๕๓๐ เวลา ๘.๐๐ น. ปีขาล ส่วน น้องพุทธ หนูจะเอาวันที่หนูเอาเขาออกเป็นวันเกิดของน้อง คือ วัน พุทธที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๓ หนูจำเวลาไม่ได้แต่ว่า อยู่ในช่วงไม่เกิน เที่ยงวัน ค่ะ ปีขาล ไม่ทราบว่า อาจารย์จะพอช่วยหนูได้ไหม ค่ะ หนูทุกข์ใจมากกับเรื่อง นี้ ค่ะ

ขอขอบคุณ อาจารย์ นะค่ะ ที่คอยช่วยตอบปัญหาต่างๆ ที่ คนอย่างพวกหนูไม่เข้าใจ ขอบคุณมากจริงๆ ค่ะ

คำตอบ

ผู้รู้บอกว่า คนที่รู้ว่า ตัวเองเคยทำไม่ดีมาก่อน คนนั้นมีโอกาสเป็นคนดีได้ในวันข้างหน้า แต่ต้องปฏิบัติเหตุให้ถูกตรง การอุทิศบุญกุศลให้กับเด็กที่ถูกทำแท้ง ด้วยการถวายสังฆทาน ด้วยการปล่อยปลา หรือไปทำบุญที่วัดทุกวันพระเป็นสิ่งดีที่ควรทำ แต่สิ่งดีที่สุด การอุทิศบุญกุศลที่เกิดจากเหตุดังกล่าว ยังไม่ใหญ่เท่ากับบุญกุศลที่เกิดจากการนำตัวเองไปปฏิบัติธรรม เพราะบุญจากการปฏิบัติธรรมเป็นบุญใหญ่สุด เป็นบุญที่มีอานิสงส์มาก สามารถผลักดันจิตวิญญาณให้เข้าถึงความเป็นอริยบุคคล หรือเข้านิพพานได้ และยิ่งเมื่อใกล้จบการปฏิบัติธรรมหากผู้ถามปัญหา ขอความเมตตาจากผู้เข้าร่วมปฏิบัติ ช่วยกันอุทิศบุญใหญ่ที่แต่ละคนมี ให้กับเด็กที่ถูกทำแท้งด้วยแล้ว การผูกพยาบาทหรือจองเวรจากเด็กฯ ย่อมถูกยกเลิกได้ง่าย

อาการรู้สึกหนัก รู้สึกเบาที่ศีรษะ อาการขนลุก หายใจโล่ง รวมถึงความอยากรู้ว่า อุทิศบุญไปให้แล้ว เขาจะได้รับหรือไม่ มิได้เป็นเหตุทำให้ชีวิตพ้นไปจากความทุกข์ ฉะนั้นผู้ถามปัญหาไม่ควรเอาใจไปจดจ่ออยู่กับอารมณ์เหล่านั้น แต่ควรเอาใจจดจ่ออยู่กับบทมนต์ที่สวด เอาใจมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก จะได้บุญมากกว่า และไม่เป็นเหตุทำให้ความหลง (โมหะ) มีกำลังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

๗๑. เพิ่งหัดนั่งสมาธิ

คำถาม

จิตฟุ้งซ่านครับ

สวัสดีครับ อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

ผมเป็นคนนึงที่เพิ่งจะมาหัดนั่งสมาธิครับ ปัญหาก็มีอยู่ว่า

๑. เมื่อนั่งตามดูลมหายใจไปได้สักพัก ใจมันก็มักจะลืมคิดไปถึงเรื่องอื่นๆทั้งในอดีตและในอนาคต ลืมที่จะมาตามดูตามรู้ลมหายใจของตัวเองอยู่เรื่อยๆเลยน่ะครับ เราพอจะมีวิธีฝึกตัวเองให้จับอยู่ที่ลมหายใจให้ได้ตลอดยังไงดีครับ หรือว่าสิ่งที่ผมทำนั้นยังไม่ถูกต้องครับ

๒. ผมมักจะฝึกนั่งสมาธิก่อนนอนครับ แล้วอยากจะรู้ว่าเมื่อเลิกจากการทำสมาธิแล้วสมควรที่จะนอนเลยหรือเปล่าครับ เพราะบางทีเมื่อออกจากสมาธิแล้วผมก็มักจะทำอย่างอื่นต่อบ้างน่ะครับเช่นดูหนังบ้างน่ะครับ

ผมขอขอบคุณอาจารย์มากครับ

คำตอบ

(๑) ผู้ใดมีศีล ๕ คุมใจ และมีสัจจะคุมใจอยู่ขณะตื่น กายย่อมศักดิ์สิทธิ์ จิตย่อมศักดิ์สิทธิ์ เมื่อเร่งความเพียร เอาใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออก อยู่เสมอ จิตย่อมเข้าถึงความ

ศักดิ์สิทธิ์ คือตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย ฉะนั้นผู้ถามปัญหาพึงดูตัวเองว่า เมื่อใดที่เหตุปัจจัยทั้งสามถึงพร้อม สติย่อมเกิดขึ้น

(๒) ผู้หวังพัฒนาจิต (สมถกรรมฐาน) ให้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ต้องสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ต้องเจริญสมถภาวนา หลังเจริญสมถภาวนาต้องอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร และก่อนนอนต้องไม่เพิ่มกิเลสกาม (ดูหนัง, ดูละคร) ให้เกิดขึ้นกับใจ หากประพฤติได้ถูกตรงเช่นนี้ จิตย่อมเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย

๗๒. ธุรกิจมืด

คำถาม

กราบเรียนถาม ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

บ้านญาติได้ประกาศขายที่ดินผืนหนึ่ง ซึ่งได้มีผู้สนใจมาขอซื้อแล้วครับ แต่คนในจังหวัดได้ร่ำลือกันหนาหูว่าผู้ซื้อผู้นี้ร่ำรวยขึ้นมาเร็วมากจากธุรกิจมืด

ซึ่งอาจเป็นยาเสพติด และเคยถูกตำรวจจับแต่พ้นข้อกล่าวหาเพราะติดสินบนตำรวจ

กรณีนี้เราได้รู้เห็นพฤติกรรมของผู้ซื้อว่ารายได้ของเขามาจากธุรกิจผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรมเช่นนี้ หากเราขาย

ที่ดินให้และรับเงินจากเขา ในทางธรรมจะถือว่าผิดศีล ผิดธรรมหรือไม่ครับ หากเชื่อว่าบุคคลผู้นี้เป็นอาชญากรจริงๆ

เจ้าของที่ดินนั้นมีความคิดหลากหลาย ทางหนึ่งคือไม่บาป เพราะไม่ได้รู้เห็นกับที่มาของเงินนี้ เพียงแต่ขายของให้ ส่วนอีกใจหนึ่งก็คือพอได้ยินข่าวลืออย่างนี้ ก็ทำให้จิตเศร้าหมองที่ต้องมาเกี่ยวข้องกับบุคคลคนนี้ครับ

ขอความกรุณาท่านอาจารย์สงเคราะห์ให้คำแนะนำที่เหมาะสมด้วยครับ ทางญาตินั้นเป็นผู้ประกอบอาชีพสุจริต รักษาศีล และปฏิบัติธรรม แต่ยังไม่มีความรู้แตกฉานมากนัก

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ในความอนุเคราะห์ ขอผลบุญกุศลใดๆ ที่ได้กระทำไว้ดีแล้วจงสำเร็จกับท่านอาจารย์ด้วยครับ ด้วยความเคารพอย่างสูง

คำตอบ

บาป คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หากทำพฤติกรรมใดแล้ว ไม่เกิดอารมณ์เช่นนี้ขึ้นกับใจ ไม่ถือว่าเป็นบาป ตรงกันข้าม หากรู้ว่าเงินที่ได้มาเป็นเงินร้อน (ไม่บริสุทธิ์) และผู้ถามปัญหายังนำตัวเองเข้าไปข้องเกี่ยว ในทางธรรมถือว่าเป็นผู้ร่วมกระทำอกุศลกรรมให้เกิดขึ้น เมื่อใดที่บาปให้ผล ผู้ร่วมกระทำอกุศลกรรม ต้องได้รับวิบากไม่ดีนั้นด้วย

เรื่องข่าวลือนั้น พระพุทธโคดมมิให้ปลงใจเชื่อตามหลักกาลามสูตร แต่ให้เชื่อในเหตุผลที่ถูกต้องชอบธรรม

๗๓. เงินบาป

คำถาม

เรียนถามอาจารย์ เรื่องการซื้อลอตเตอรี่

เคยฟังบรรยายของอาจารย์เรื่องซื้อลอตเตอรี่แล้ว ระวังตกนรกน่ะ เงินที่ได้จากการซื้อลอตเตอรี่ เป็นเงินบาป หรือไม่ ในเมื่อมันถูกกฎหมาย แล้วถ้าเอาเงินที่ได้จากการถูก ลอตเตอรี่ ไปทำบุญ ทำทานต่างๆ จะได้บุญหรือไม่

คำตอบ

สิ่งใดประพฤติแล้วไม่ผิดกฎหมาย แต่ผิดธรรม ผลที่เกิดจากการประพฤตินั้นเป็นบาป ลอตเตอรี่เป็นอบายมุข ผู้ใดเข้าไปข้องเกี่ยวกับอบายมุข ย่อมเปิดทางแห่งความพินาศให้เกิดขึ้นกับชีวิต ทรัพย์ที่ได้มาจากธุรกิจที่เป็นอบายมุข ย่อมเป็นทรัพย์ร้อน ทรัพย์ไม่บริสุทธิ์ เมื่อนำทรัพย์ที่ไม่บริสุทธิ์ไปทำบุญ อานิสงส์ของบุญที่เกิดขึ้นย่อมไม่บริสุทธิ์ตามไปด้วย

๗๔. บาปหรือไม่บาป

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพอย่างสูง

หนูขอความเมตตาจากอาจารย์ช่วยชี้แนะข้อสงสัยนี้ด้วยค่ะ

การนำเงินบริจาคของโครงการวิปัสสนากรรมฐานที่เหลือจากโครงการไปใช้ทำบุญอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการจัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เช่น เอาไปซื้อที่ดินสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม เอาไปขุดสระในวัด หรือสร้าง/ซ่อมวัด สามารถทำได้ไหม จะผิดศีลไหมคะ ถ้าผิดจะเอาเงินที่เหลือนี้ไปทำอะไรได้คะ เอาไปสมทบในการจัดอบรมโครงการวิปัสสนากรรมฐานครั้งต่อๆ ไป จะได้ไหมคะ

กราบขอบพระคุณค่ะ

คำตอบ

เงินที่มีผู้บริจาคให้กับการปฏิบัติธรรม หากมีเงินเหลือแล้วนำไปซื้อที่ดินสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม เอาไปใช้ขุดสระน้ำในวัด หรือซ่อมสร้างวัด ถือว่าเป็นการย้ายฐานเจดีย์ ผิดเจตนารมณ์ของผู้บริจาค มีอานิสงส์เป็นบาป ตรงกันข้าม หากนำเงินดังกล่าวไปสมทบการปฏิบัติธรรมในครั้งต่อไป ไม่ถือเป็นบาป

๗๕. ยังเข้าไม่ถึงธรรม

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

หนูเริ่มเข้ารับกรรมฐานโดยปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่แบบพอง ยุบ แบบเข้มงวด ด้วยความที่ศึกษามาน้อย ปฏิบัติแบบไม่เข้าใจ จิตไม่วางเป็นอุเบกขา ทำให้เกิดความเครียดและคิดไม่ดีต่อครูบาอาจารย์ เกิดอาการปวดหัว แล้วก็ไปเพ่งจ้องอาการดังกล่าวด้วยจิตที่เป็นกิเลส ยาวนานถึง ๕ วัน จนรู้สึกมึนไปหมด และสุดท้ายจึงไม่กล้านั่งต่อ หลังออกจากกรรมฐานแล้วประมาณ ๒ สัปดาห์ อาการปวดหัวและรู้สึกเย็นในกายจึงหายไป จนผ่านไป ๔ เดือน จึงได้ไปเข้ารับกรรมฐานอีกครั้ง แต่เปลี่ยนเป็นแนว อานาปานสติ ปรากฏว่า อาการปวดหัวเกิดขึ้นในวันที่ ๓ และเป็นต่อไปจนออกกรรมฐาน

อยากเรียนถามอาจารย์ดังนี้ค่ะ

๑. จิตหนูยังไม่เป็นสมาธิ และยังไม่เป็นอุเบกขาใช่ไหมค่ะ หนูอยากวางรากฐานให้จิตมีสติ และ เป็นสมาธิ เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการพัฒนาจิตต่อไป อาจารย์พอจะแนะนำแนวทางที่ตรงกับจริตของหนูได้ไหมค่ะ ว่าที่ถูกตรงคือ หนูควรเริ่มต้นจากอะไร และควรไปพบครูบาอาจารย์ที่จะช่วยแนะนำแนวทางได้ที่ไหน

๒. อาการปวดหัวดังกล่าว จะมีผลต่อการพัฒนาจิตของหนูไหมค่ะ คือที่หนูกลัวที่สุด คือ จะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาจิต หากหนูได้เคยล่วงเกินอาจารย์ทั้งทางกาย วาจา หรือใจ จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ดี ได้โปรดอาจารย์อโหสิกรรมให้หนูด้วย

สุดท้ายนี้ กราบขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ได้โปรดดลบันดาลให้อาจารย์ได้เจริญทั้งทางโลก และทางธรรมค่ะ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

คำตอบ

(๑) จิตยังไม่เป็นสมาธิ และยังเข้าไม่ถึงความเป็นอุเบกขา ฉะนั้นหากผู้ถามปัญหาเอาศีลลงคุมให้ถึงใจ เลือกบทกรรมฐานที่ถูกกับจริต คือกำหนดความว่างของอากาศหาที่สิ้นสุดมิได้เป็นอารมณ์ที่ใช้ในการพัฒนาจิต คือเอาจิตจดจ่ออยู่กับอากาศที่ว่างเปล่าไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

(๒) ผู้ถามปัญหาต้องนำ ดอกไม้ ธูปเทียน ไปสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แล้วสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย กล่าววาจาขอขมาที่เคยล่วงเกินสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และต้องรักษาสัจจะไม่ประพฤติล่วงเกินให้เกิดซ้ำขึ้นอีก

๓๖. อบายมุข

คำถาม

โทษของอบายมุข ๖ ที่ยังไม่เข้าใจ

กราบเรียนท่าน อาจารย์ ดร.สนอง ที่เคราพ

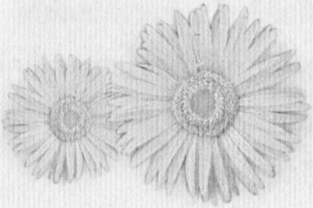
อบายมุข ๖ มีทั้งสิ้นดังนี้

๑. การชอบเที่ยวกลางคืน ๒. การชอบเที่ยวดูการเล่น ๓. การเป็นนักเลงสุรา ๔. การเป็นนักเลงการพนัน ๕. การเกียจคร้านทำการงาน ๖. การคบคนชั่วเป็นมิตร

แต่ที่ผมสงสัย คือ การดูการเล่น และ เที่ยวกลางคืน จะให้โทษเราอย่างไรครับ ขอบคุณอาจารย์มากครับ

คำตอบ

ดูการเล่นและเที่ยวกลางคืน เป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมองด้วยกิเลสกาม เป็นการปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไม่เกิดสาระในทางธรรมกับชีวิต และยังทำให้สุขภาพกายใจเสื่อมด้วยการปรุงอารมณ์ที่ไม่จำเป็น



๗๗. สังฆาทิเสส

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เมตตาสละเวลาตอบปัญหา

บาปจากเคยทำอาบัติสังฆาทิเสส ตอนบวช หากสำนึกผิดจริงๆ และตั้งใจปฏิบัติธรรม จะมีโอกาสรอดพ้นจากอบายภูมิและเข้าถึงธรรมได้หรือเปล่า

ผมได้บวชพระ ช่วงเวลานั้นไม่ซาบซึ้งในพระธรรมเท่าไหร่นัก ได้ผิดศีล เคยทำอาบัติสังฆาทิเสสตอนบวช แล้ว ณ ปัจจุบันผมมีความไม่สบายใจมาก เนื่องจากปัจจุบันผมพยายามรักษาศีล ๕ แต่ติดอยู่ตรงที่เคยทำผิดศีลข้อดังกล่าวซึ่งคิดว่าร้ายแรงมากแต่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ ไม่ทราบว่าผมควรทำอย่างไรครับ ขอบพระคุณอาจารย์มากครับ

คำตอบ

จะรอดพ้นจากบาปและเข้าถึงธรรมได้ ต้องนำตัวเองเข้าอยู่กรรม (เข้าปริวาส) เท่าจำนวนวันที่ปกปิดอาบัติ

๗๘. บาปมากไหม

คำถาม

เรียน ท่านดร.สนอง วรอุไร

ผมได้ตั้งสัจจอธิษฐานไว้ ในวันทำบุญวางศิลาฤกษ์ จะถวายเงินซื้อไม้สร้างศาลาวิปัสสนาเป็นจำนวนเงิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท มีการประกาศบอกบุญนี้ให้กับทุกท่าน ที่มาร่วมงานทราบทั่วกัน

หลังจากงานเสร็จผมก็ยังได้รับเงินจากทางวัดเพิ่มอีก ๑๐๐,๐๐๐ บาทและยังได้เพิ่มเงินส่วนตัวเข้าไปอีก ๒๑,๐๐๐ บาท รวมทั้งสิ้น ๓๒๑,๐๐๐ บาท นำไปจ่ายให้กับพ่อค้าไม้ตามรายการสั่งซื้อของทางวัด ปรากฏว่าผู้ขายมีปัญหาขัดข้องต่างๆ และไม่นำไม้มาให้และยังได้ย้ายครอบครัวไปอยู่ออสเตรเลีย ตลอดเวลาที่ผ่านมาผมก็ประสบปัญหาเรื่องงานและการเงินติดขัดอย่างมาก จึงไม่สามารถหาเงินมาชดใช้ หรือนำไปซื้อไม้จากแหล่งอื่นได้เลย แต่ก็ได้เล่าเรื่องราวความเป็นไปทั้งหมด ให้พระอาจารย์ฯ ผู้เป็นเจ้าอาวาสรับทราบ และขออโหสิกรรมเป็นระยะๆมาตลอด

มาบัดนี้เวลาผ่านไปร่วมปี ผมน้อมเอาการทานเจมา ๖ ปี สวดมนต์และสวดธรรมจักรฯทุกวันอธิษฐานไปว่า กุศลผลบุญอันเกิดขึ้นจากการนี้ ขอเป็นปัจจัยให้องค์พรหมเทพเทวดาทั่วทุกสากลพิภพ ได้อนุโมทนา เมื่ออนุโมทนาแล้วขอให้ดลจิตใจ

ให้ผู้ขายไม้รายนี้ เอาเงินมาคืนทางวัดด้วยเถิด วันนี้ได้รับการติดต่อ และนำเงินโอนเข้าธนาคารให้ ๑๕๐,๐๐๐ บาท ผมดีใจมาก และได้นำเงินทั้งหมดถวายให้ท่านเจ้าอาวาสทันที

อยากถามท่าน ดร.สนอง วรอุไร ว่าทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ผมบาปมากไหม ? หรือผมได้บุญบ้างหรือไม่ ? หากบาปขอน้อมรับ และชดใช้แต่เพียงผู้เดียว หากเป็นบุญแล้ว ขอนำถวายแด่องค์พรหมเทพเทวดา ผู้มีพระคุณ เพื่อนมนุษย์ทุกท่าน เจ้ากรรมนายเวร พญามารทั้งหลาย ขออุทิศนำส่งให้ญาติและผู้ไม่ใช่ญาติ วิญญาณสัมภเวสี เปรต อสุรกายสัตว์นรก ขอให้ทุกท่านรับทราบและได้อนุโมทนา ทั้งหมดทั้งสิ้นนี้เป็นสัจจะความจริง อาจารย์บอกว่าน้อมเอามาอธิษฐานเป็นบารมีได้ ผมก็ขอให้เป็นปัจจัยได้ประพฤติปฏิบัติถูกตรงตามธรรมในกาลต่อไป ขอท่านได้เป็นพยาน และร่วมอนุโมทนาในการกล่าวคำสัตย์นี้ด้วยเถิด

คำตอบ

สิ่งที่ผู้ถามปัญหากระทำมีเจตนาเป็นบุญ แต่ผลที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามเจตนา ถือว่าเป็นหนี้เวรกรรมที่ผู้ถามปัญหาต้องชดใช้ ดังนั้นงานนี้จึงได้ทั้งบุญและชดใช้หนี้บาป

ผู้ใดประพฤติตนให้มีศีลและมีธรรม โดยเฉพาะความกตัญญูกตเวที ผู้นั้นมีเทวดาคุ้มรักษา และผู้ใดเอาธรรมวินัยในพุทธศาสนา มาสถิตอยู่กับใจให้ได้ทุกขณะตื่น ผู้นั้นย่อมมีชีวิตไม่วิบัติ ฉะนั้นพึงเอาสองสิ่งนั้นมาคุ้มครองใจได้แล้ว ความสวัสดีย่อมเกิดขึ้นกับชีวิต

๗๙. สงสัยว่าผิดไหม

คำถาม

สงสัยว่าผิดไหมครับ

ผมได้ซองกฐินจากวัดหนึ่ง...ซึ่งอยากจะช่วยทางวัดนำปัจจัยไปสร้างกุฏิสงฆ์บ้าง ศาลาปฏิบัติธรรมบ้างฯ โดยแต่ละคนที่ร่วมทำบุญก็มีศรัทธาหลายแบบ เช่น ให้เป็นเหรียญบ้าง เป็นแบงค์ย่อยบ้าง ซึ่งผมจะนับว่าได้เป็นเงินเท่าไหร่ แล้วผมก็เอาแบงค์ ๑,๐๐๐ หรือ ๕๐๐ ของผมเอง ใส่ไปให้ครบตามจำนวนเงิน บางครั้งถ้าขาดเศษไม่กี่บาทผมก็จะเอาเงินตัวเองใส่ลงไปให้ครบ ผมสงสัยว่าผมจะทำบาปไหมที่ไปเปลี่ยนเศษย่อยๆของเงินคนอื่นให้เป็นเงินเต็ม แล้วเงินที่คนเขาทำบุญผมก็นำไปใช้ปกติ เหตุที่แบบนี้เพราะเวลาใส่ซองถวายพระมันสะดวกดีครับไม่หนัก และซองก็ไม่ปริ ไม่ขาดด้วยครับ (ผมได้ทำไปแล้วครับ รู้สึกแปลกๆ เลยถามอาจารย์ เพื่อความแน่ใจ ถ้าผิดจะได้ไม่ทำอีกครับ) ขอบพระคุณครับ

คำตอบ

สาระของการบริจาคอยู่ที่จำนวนของเงิน สาระมิได้อยู่ที่กระดาษและเหรียญที่ถูกสมมุติขึ้น ดังนั้นสิ่งที่บอกเล่าไปไม่ถือเป็นบาป ซ้ำยังได้บุญด้วยการเติมจำนวนเงินให้เต็มอีกด้วย ... สาธุ

๘๐. กลัวท่านทุกข์ใจ

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง วรอุไร ค่ะ

หนูได้ติดตามการบรรยายธรรมะของอาจารย์ที่จัดโดย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร่วมกับ ชมรมสารธรรมล้านนา ณ หอธรรมทัศน์ ตึกสงฆ์ แต่ไม่ได้ไปทุกครั้งเนื่องจากต้องทำงานค่ะ และได้เปิดเข้าชมเว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรมเป็นระยะๆค่ะ ได้เข้าไปอ่านในหัวข้อสนทนาภาษาธรรมเป็นส่วนใหญ่ เคยคิดว่าอยากจะส่งข้อคำถามไปยังอาจารย์แต่ก็ได้แต่คิด คิด ไม่ลงมือทำสักที เพราะเกรงใจอาจารย์และมีข้อความเขียนไว้ว่า ก่อนส่งคำถาม กรุณาอ่าน หรือค้นหาคำถาม คำตอบก่อน ขณะนี้มีคำถาม คำตอบมากกว่า ๓,๐๐๐ ข้อให้ท่านได้อ่าน น่าจะมีคำตอบที่ตรงใจอยู่บ้าง ก็เลยคิดว่าค้นหาคำตอบไปก่อน ทำให้ได้ความรู้ ความเข้าใจ มากขึ้นค่ะ แต่สุดท้ายในครั้งนี้มีความคับข้องใจ ความไม่สบายใจ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากมาย ทำให้หนูนึกถึงอาจารย์เป็นคนแรกต้องการสอบถามอาจารย์ในหลายๆเรื่องค่ะ (แต่นึกถึงอาจารย์รองลงมาจากคุณพ่อ-คุณแม่นะคะ คิดถึงท่านก่อนอันดับแรก แต่หนูกลัวว่าท่านจะทุกข์ใจไปกับหนู เมื่อหนูไปปรึกษาเล่าเรื่องไม่สบายใจให้ฟัง กลัวทำบาปกับพ่อ-แม่ ที่ทำให้ท่านทุกข์ใจในเรื่องของตัวเรา)

มีข้อคำถามดังนี้ค่ะอาจารย์

๑. หัวหน้ามีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปค่ะ จากหนูเข้ามาทำงานได้ ๑๔ ปี จะมีช่วง ๓-๔ ปี ที่ผ่านมาท่านดูเหมือนไม่สนใจในการทำงานเท่าที่ควร มีช่วยเหลือลูกน้องบ้าง แต่โดยส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมของท่านค่ะคือ การเล่นหุ้น (ขณะทำงาน ก็ใช้เวลาในการเข้าอินเตอร์เน็ต เป็นระยะๆ) เป็นส่วนใหญ่ ดูเหมือนไม่สนใจเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นภายในที่ทำงานค่ะ ลูกน้องจะนินทาลับหลัง ว่าให้ลับหลัง ดูเหมือนท่านก็ไม่สนใจไม่รับรู้ใดๆทั้งสิ้น ท่านมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปมากหลังจากที่มีการเปลี่ยนศาสนาค่ะ การทำบุญไม่ต้องไปถามท่านค่ะท่านไม่ทำมันผิดกฎศาสนาท่าน บาปบุญ ชาตินี้ชาติหน้า เป็นเรื่องงมงาย หนูได้ยินแล้วทุกข์ใจค่ะว่าในบั้นปลายชีวิตท่านจะเป็นอย่างไร ตอนที่หนูเข้ามาทำงานใหม่ๆ และช่วงก่อนที่ท่านจะเปลี่ยนศาสนาท่านน่ารักช่วยเหลือลูกน้อง เฮฮาไปเที่ยวด้วยกัน แต่พอเปลี่ยนศาสนาท่านก็เปลี่ยนไปค่ะ ดูเฉยๆ นิ่งๆ เงียบๆ แต่บางวันอารมณ์ดีบางวันอารมณ์ไม่ดี หนูก็คิดในทางที่ดีว่าท่านอาจอยู่ในช่วงวัยทอง อารมณ์ปรวนแปร อาจารย์คะหัวหน้าของหนูมีคุณสมบัติของการเป็นหัวหน้าครบหรือไม่คะ และหนูควรทำตัวอย่างไรกับพฤติกรรมของหัวหน้า (วางเฉย , มองไว้เป็นครู ฯลฯ)

๒. ในบางครั้งได้ยินพี่ๆที่ทำงานนินทาหัวหน้า มีการใช้คำพูดที่ไม่สุภาพด้วย และไม่มีความเคารพเลย ฟังจากคำพูดของเขา (หนูคิดว่าถึงหัวหน้าจะประพฤติ ปฏิบัติ อย่างไร

แต่เราในฐานะลูกน้องควรให้ความเคารพบ้าง ไม่ใช่พูดจาว่าร้าย นินทา ท่าน) โดยพี่คนนี้ปกติเขาจะเป็นคนที่พูดเสียงดัง ชอบพูดประชดประชัน ชอบทำหน้าตาเข้ม ดุ เวลาถามอะไร บางครั้งก็ใช้สรรพนามเรียกตัวเอง เรียกคนอื่นโดยใช้ภาษาพ่อขุนรามคำแหงก็มีค่ะ เขาจะบอกว่าพูดอย่างนี้แหละจริงใจ ไม่ตอแหล เหมือนใครบางคน อารมณ์ของเขาบางครั้งดีบางครั้งไม่ดี ปนกันไปจนทำให้หนูสับสนและเกิดอาการเหนื่อยใจค่ะอาจารย์ ว่าทำไมหนอชีวิตเราต้องเจอกับอุปสรรคมากมายให้ต้องปรับตัว บางทีเหนื่อยกับการทำงานยังต้องเหนื่อยกับผู้ร่วมงานอีก จนทำให้ครั้งหนึ่งหนูตัดสินใจจะลาออกจากที่แห่งนี้ หนูเครียดมากๆค่ะอาจารย์ แต่พอได้โทรศัพท์คุยกับเพื่อน คุยกับพี่ที่เป็นญาติกัน ทำให้อาการเครียดคลายลงบ้าง อาจารย์คะหนูควรทำอะไรบ้างที่จะทำให้อยู่ห่างจากเรื่องพวกนี้ หนูทำสมาธินะคะแต่ไม่สม่ำเสมอ ทำให้หนูคิดว่านี่เป็นการทดสอบจิตใจของหนูหรือเปล่า ว่าจิตใจมีความมั่นคงขนาดไหน

๓. จากพฤติกรรมของตัวเองจะเป็นคนไม่ชอบนินทาใคร เก็บความลับของคนอื่น จึงทำให้มีแต่คนมานั่งคุยด้วย มานั่งเล่าเรื่องคนอื่นให้ฟัง ทำให้มีแต่เรื่องอยู่ในหัวตลอด จนส่งผลให้หนูมึนตื้อนะคะในบางครั้ง อยากให้อาจารย์ช่วยแนะนำด้วยค่ะว่าควรทำอย่างไรดีในการปฏิเสธ ในการรับฟัง หนูอยากเดินหนี อยากบอกว่าไม่อยากฟัง แต่กลัวทำให้เขาโกรธอีก

๔. ขอทราบหลักการทำสมาธิจากอาจารย์ด้วยค่ะ จากที่อาจารย์ทำมา การนั่งของหนูก็ใช้วิธีการท่อง พุท-โธ ไปตลอดค่ะ มีบางคนก็แนะนำหนูว่าให้ตามลมหายใจ

๕.การนั่งสมาธิหนูเคยนั่งแล้วรู้สึกตัวว่างๆ ลอยๆ เหมือนตัวมีครึ่งเดียวอยู่บริเวณหน้าอก ลักษณะนี้คือ อาการอะไรคะ หรือว่าคือการคิดไปเองว่าตัวลอยๆเบาๆ

๖. อาจารย์คะอาจารย์อยู่ที่กรุงเทพหรือว่าเชียงใหม่คะ ถ้าอาจารย์อยู่เชียงใหม่ หนูภาวนาขอให้บุญกุศลที่หนูได้ทำมาขอให้หนูได้พบกับอาจารย์เพราะว่าหนูต้องการคุยกับอาจารย์มากๆค่ะ

กราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสูงค่ะ

คำตอบ

(๑) คุณสมบัติของการเป็นหัวหน้าที่ดียังทำได้ไม่ครบ เช่น อารมณ์ไม่ดีย่อมทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ไม่ดี มีความเห็นผิดไปจากความเป็นจริงแท้ ย่อมนำปัญหามาสู่ชีวิต ยังเอาเวลาของหน่วยงาน ไปเล่นหุ้นให้กับตัวเอง เรียกว่าประพฤติคอร์รัปชั่นเวลาของหน่วยงาน ฯลฯ

ดังนั้นในฐานะของผู้ใต้บังคับบัญชา ควรเอาหัวหน้าเป็นครูที่ไม่ดี สอนใจตัวเองว่า เราจะไม่ประพฤติเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่เป็นเช่นเขา

(๒) ลูกน้องที่ดีต้องประพฤติจริยธรรมให้ถูกตรง ดังนี้ รู้หน้าที่และรับผิดชอบต่อหน้าที่ สามัคคีกลมเกลียว ไม่ทำตนให้เสื่อมเสีย มีความขยันทำงานให้แล้วเสร็จ มีความอดทนต่องานที่ยากลำบาก อดทนต่อความตรากตรำในงาน และอดทนต่อความเจ็บใจที่มาจากบุคคลรอบข้าง และสุดท้ายต้องค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ

คนโง่เอากิเลสของคนอื่น มาทับถมใจตัวเองให้เศร้าหมอง ซ้ำยังเสียค่าโทรศัพท์ส่งต่อกิเลสไปให้คนอื่น (ขออภัยที่พูดตรง โปรดยกโทษให้ด้วย) ตรงกันข้าม คนฉลาดเอากิเลสของคนอื่นมาเป็นครูที่ไม่ดีสอนใจตัวเอง

(๓) การอยู่ใกล้และพูดคุยในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์กับชีวิต ผู้ฉลาดนิยมรับฟังและไม่สานต่ออสาระนั้นให้มีความสำคัญยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้รู้ยังได้เจริญเมตตา ด้วยการให้อภัยเป็นทานต่อทุกสิ่งที่เป็นเหตุทำให้เกิดความขัดใจ ผู้รู้จึงมีอารมณ์สงบและเย็น

(๔) อดีตผู้ตอบปัญหาพัฒนาจิตด้วยการกำหนด พองหนอ - ยุบหนอ ปัจจุบันเจริญพละ ๕ อยู่ทุกขณะตื่น

(๕) เป็นวิปัสสนูปกิเลสชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ปีติ

(๖) หากประสงค์จะพูดคุย สามารถโทรศัพท์มาที่ ๐๕๓-๒๗๔-๙๖๔ เวลา ๐๖.๐๐ น. ขออภัยไม่รับแขกที่บ้าน เพราะไม่มีเวลา เวลาส่วนใหญ่ต้องทำงานให้มวลชน

๘๑. รู้ไว้ใช่ว่า ใส่บ่าแบกหาม

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ สนอง ผมมีคำถามเกี่ยวกับพระวินัยดังนี้ครับ

อาหารที่ถูกปรุงเสร็จแล้วแต่สามารถเก็บไว้ได้หลายคืนโดยไม่เน่าเสีย เช่น ปลากระป๋อง ผักดอง ขนมปัง โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ฯลฯ ที่ยังไม่หมดอายุตามที่ระบุไว้ รวมถึงอาหารที่ผู้คิดจะถวายพิจารณาแล้ว ไม่ขุ่นเคืองใจ ไม่ลังเลสงสัย ว่าอาหารบูดเน่า เช่น ผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้ดอง (ไม่มีวันหมดอายุบอก) ฯลฯ สามารถถวายแด่ภิกษุได้อย่างไม่ผิดพระวินัยหรือไม่ครับ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามครับ

คำตอบ

พระวินัยบัญญัติให้ภิกษุรับเก็บไว้และฉันได้มีลักษณะ ดังนี้

๑. ปลากระป๋อง ผักดอง ขนม ผลไม้ ฯลฯ สามารถรับประเคนและฉันได้ตั้งแต่ช่วงเช้าถึงเที่ยงวัน

๒. น้ำผลไม้ที่ทรงอนุญาต ภิกษุสามารถรับประเคนได้ตั้งแต่ช่วงเช้าถึงเที่ยงวัน และเก็บไว้ได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่ง

๓. ยารักษาโรค น้ำผึ้ง นมเปรี้ยว น้ำอ้อยงบ ฯลฯ ภิกษุสามารถรับประเคนได้ตั้งแต่ช่วงเช้าถึงเที่ยงวัน และเก็บไว้ได้ไม่เกินเจ็ดวัน

๔. ยารักษาโรค หรือของที่เป็นส่วนของยารักษาโรค ภิกษุสามารถรับประเคนได้ตั้งแต่ช่วงเช้าถึงเที่ยงวัน และเก็บไว้ได้ไม่จำกัดเวลา

ในฐานะที่เป็นฆราวาส รู้เรื่องเหล่านี้ไว้บ้างก็จะเป็นประโยชน์ในการนำของไปถวายพระ

๘๒. ปัญหาฝนตกน้ำท่วม

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคราพ

อาจารย์ครับ ปัญหาปัจจุบันที่ คนส่วนใหญ่ รวมทั้งผม กำลังเผชิญอยู่ในตอนนี้ คือ ปัญหา ฝนตก น้ำท่วมซึ่งใน (ขณะนี้ บ้านผม ฝนตกอยู่ หนำซ่ำ น้ำยังมาท่วมอีก) ผมรู้ว่าอาจารย์เป็นผู้ตอบปัญหาทางธรรม แต่วันนี้ผม ไม่ได้ถามปัญหาทางธรรม แต่ถามปัญหาภัยธรรมชาติ

ผมควรจะทำอย่างไรครับ ตอนนี้ผมฟังประกาศเขาบอกว่าน้ำจะท่วมอีก ตอนนี้ฝนยังตกด้วย แล้วมีข่าวว่าพายุจะเข้า ผมว่าจะไป นั่งสมาธิแล้วนะครับ เพราะพรุ่งนี้ ๒๗ ก.ย. ๕๔ เป็นวันพระ ผมหวังว่า ความดีที่ผมทำจะคุ้มครองผม และครอบครัวของผม ผมจะรอคำตอบของอาจารย์ในกัลยาณธรรม

ขอบคุณครับ และผมจะตั้งใจปฏิบัติธรรมให้ดีที่สุด เพื่อให้ธรรมะ ปกป้องคุ้มครองครอบครัวของผม

คำตอบ

เมื่อวาน (๒๗ ก.ย. ๕๔) ได้เดินทางไป กทม. เพื่อบรรยายธรรมเรื่อง การบริหารหนี้เวรกรรม ให้ผู้ศรัทธาฟังว่า เมื่อหนี้เวรกรรมตามทันแล้ว บุคคลผู้เป็นหนี้ ต้องชดใช้ไปจนกว่าหนี้จะหมดสิ้น และยังได้บอกว่า

๑. ขณะที่กำลังชดใช้หนี้เวรกรรมอยู่ ให้อุทิศบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) ให้เจ้ากรรมนายเวร แล้วหนี้จะหมดไปได้เร็ว

๒. ขณะที่อยู่ในระหว่างการชดใช้หนี้เวรกรรม ให้หนีหนี้ที่ยังมีเหลืออยู่ ด้วยการปฏิบัติธรรม (สมถภาวนา) จนจิตตั้งมั่นเป็นฌาน วิธีนี้สามารถหนีหนี้ได้นานเท่าที่จิตยังทรงอยู่ในฌาน และหากตายในขณะจิตทรงอยู่ในฌาน ยังจะได้ไปเกิดเป็นพรหม ที่มีอายุยืนยาวนานนับกัป

๓. ขณะอยู่ในระหว่างการชดใช้หนี้เวรกรรม ให้ปฏิบัติทาน - ศีล - ภาวนา จนกว่าจะตาย ตายแล้วยังมีโอกาสไปเกิดเป็นเทวดาอยู่ในสวรรค์ วิธีนี้สามารถหนีหนี้ได้ยาวนานเป็นหลายล้านปีมนุษย์

๔. ผู้ไม่ประมาทนำตัวเข้าปฏิบัติธรรม (วิปัสสนาภาวนา) แล้วใช้ปัญญาเห็นแจ้ง กำจัดกิเลสในใจ (สัญโยชน์) จนหมดไปเมื่อใด จิตย่อมโคจรเข้าสู่นิพพาน หนี้เวรกรรมทั้งปวงเป็นอันถูกยกเลิกโดยปริยาย

สรุปแล้ว บุคคลมีศักยภาพ ที่จะบริหารหนี้เวรกรรมให้หนี้หมดเร็วด้วยการ หนีเข้าฌาน หนีไปเกิดเป็นพรหมอยู่ในพรหมโลก หนีไปเกิดเป็นเทวดาอยู่ในสวรรค์ และหนีเข้านิพพานด้วยการทำเหตุให้ถูกตรง

ผู้ใดมีศีลและมีสัจจะ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น เมื่อเร่งความเพียรทำเหตุให้ถูกตรง ย่อมสัมฤทธิ์ผลดังใจปรารถนา ทั้งนี้เป็นเพราะทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ (มโน มยา) และคำกล่าวของผู้รู้ที่ว่า "ธรรมย่อมคุ้มรักษาผู้ประพฤติธรรม" คือมีธรรมวินัยสถิตอยู่กับใจทุกขณะตื่น นั้นเป็นความจริงแท้แน่นอน ... พิสูจน์ดูสิครับ

๘๓. ทุกข์เพราะคำทำนาย

คำถาม

เรียน อ.สนอง ที่เคารพ

ขออนุญาตแทนตัวว่าลูกนะคะ ตอนนี้เรียนต่ออยู่ที่หาดใหญ่ค่ะ

ลูกมีปัญหาจะปรึกษาอาจารย์ดังนี้ค่ะ ขอเล่าที่มาที่ไปของเรื่องก่อนนะคะ คือ ลูกไปชอบรุ่นพี่คนหนึ่งค่ะ ก็เลยอยากทราบว่าเขาชอบเราหรือไม่ เลยไปดูดวงค่ะ ไปสองที่ คำทำนายของทั้งสองที่ออกมาคล้ายๆกัน

คือ หนึ่งพี่เขาไม่ได้ชอบลูก และถึงจะคบกันก็ต้องเลิกกันเนื่องจากเขาจะไม่รักครอบครัวของเรา จากคำทำนายทำให้ลูกเครียดมาก แต่ก็ตัดสินใจที่จะตัดใจ เนื่องจากถึงจะคบกันไปก็ต้องเลิกกัน แต่ในส่วนของ คำทำนาย ที่ว่าพี่เขาไม่รักครอบครัวลึกๆแล้วลูกยังไม่เชื่อค่ะ หลังจากนั้นไม่กี่วันลูกได้มีโอกาสคุยกับพี่เขาทางเอ็มเอสเอ็น ลูกตัดสินใจบอกพี่เขาว่าชอบ แม้คำตอบจะออกมาว่าพี่เขาคิดกับเราแค่น้องแต่เราสองคนก็ไม่ได้คิดร้ายต่อกัน ลูกก็มีเพื่อนดีๆเพิ่มมาอีกหนึ่งคน ลูกรู้สึกเหมือนได้หลุดพ้นจากทุกข์ตรงนั้นมา จากที่ทนทรมานมาเกือบปี จากเหตุการณ์นี้ทำให้ลูกคิดได้ว่า

- ดวงสามารถเปลี่ยนได้ทุกวินาที ขึ้นอยู่กับการกระทำของเราในปัจจุบัน ถ้าลูกไม่ตัดสินใจบอกพี่เขาไปในวันนั้นวันนี้ลูกคงยังทุกข์อยู่กับเหตุการณ์นั้น

- บางครั้งผู้พยากรณ์อาจจะไม่ได้รู้จักคนๆนั้นอย่างที่เรารู้จัก แต่การที่ลูกได้คุยพูดกันตรงๆ มันทำให้ลูกเชื่อในความคิดของเราต่อคนๆนั้นมากกว่าคำทำนาย

- เราควรจะเชื่อใจ และการกระทำของตัวเรามากกว่าคำทำนาย จากเหตุการณ์นี้ คำทำนายทำให้ลูกเครียดและคิดกังวลไปล่วงหน้ามากมาย แต่การกระทำปัจจุบันที่ลูกได้ตัดสินใจคุยกัน มันทำให้ความทุกข์ทั้งหมดจบลง แม้จะเสียใจกับคำตอบแต่ความสุขที่ได้รับจากการหลุดพ้น และการได้รับความรู้สึกดีๆจากเพื่อนอีกคนมันทำให้ลูกมีความสุขมากกว่า และไม่กลับไปอยู่

ในความทุกข์นั้นอีกแล้ว ทำให้ลูกเข้าใจได้ทันทีว่า การหลุดพ้นไปสู่ที่ที่สุขแล้ว ไม่กลับมาอยู่ในทุกข์นั้นอีกแล้วเป็นเช่นไร

ที่ลูกสงสัยเพิ่มเติมคือ การเชื่อมั่นในการกระทำปัจจุบันของเรา มากกว่าคำทำนาย และเชื่อว่าการกระทำในปัจจุบันของเรา สามารถเปลี่ยนแปลงดวงเราได้ตลอดเวลา เป็นความเชื่อที่ถูกต้องหรือไม่ ลูกเชื่อมั่นในตนเองมากเกินไปหรือไม่ เพราะถ้าเราไม่เชื่อในคำทำนาย หรือดวงของเราเลย ก็ยังมีความกลัวหลงเหลืออยู่ว่าเราจะถูกหลอกได้ค่ะ

ทุกวันนี้ลูกขออยู่กับชีวิตปัจจุบัน เริ่มรู้สึกนิ่งและเฉยๆกับการดูดวง เพราะจากเหตุการณ์นี้ ลูกเครียดและทุกข์ทรมานกับคำทำนายมานานมากค่ะ แต่ลูกไม่ได้มีความคิดลบหลู่ หรือท้าทายต่อคำทำนายนะคะ

เพียงแต่..ลูกรู้สึกว่าคำทำนาย รู้ล่วงหน้าไปก็เท่านั้น หากเราเปลี่ยนมันได้ด้วยการกระทำปัจจุบันของเรา

คำถามของลูกยาวมาก และออกจะวกวนค่ะ ลูกทราบดีค่ะ แต่ขอความเมตตากรุณาจากอาจารย์ ช่วยสั่งสอนและชี้แนะแนวทางให้ลูกด้วยเถิดค่ะ

ขอบพระคุณอย่างสูงค่ะ ด้วยความเคารพ

คำตอบ

พระพุทธโคดมสอนบุคคลผู้ศรัทธา นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ มิให้เชื่อคำทำนาย (พยากรณ์) และมิให้เชื่อคำ

พูดที่ออกจากปากของคน (กาลามสูตร) แต่หากใครผู้ใดได้พัฒนาจิต จนเข้าถึงปัญญาสูงสุดระดับโลกิยะและโลกุตตระได้แล้ว ย่อมรู้ เห็น เข้าใจ ในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังได้อย่างถูกตรง ตามความเป็นจริงแท้ ดังนั้นผู้รู้จริงจึงมีจิตเป็นอิสระจากคำพูดใดๆ แล้วไม่ทำให้เกิดอารมณ์เครียด ไม่ทุกข์ใจตลอดจนไม่เสียใจเกิดขึ้นกับจิต ตรงกันข้าม คนรู้ไม่จริง ย่อมเอาจิตเข้ารองรับคำพูดของคน ทำให้มีอารมณ์และอารมณ์ไม่ดีอยู่ทุกขณะตื่น และยิ่งผู้ถามปัญหาไม่นำตัวเองเข้าไปข้องเกี่ยวกับการดูดวง ความทุกข์ย่อมหายไปได้มาก และหากพัฒนาจิตจนเกิดดวงตาเห็นธรรมเบื้องต้นได้แล้ว ความทุกข์ย่อมเหลือน้อยเท่าขี้ฝุ่นติดปลายเล็บ และโอกาสการเป็นพ่อลูกกันในทางธรรม ย่อมมีได้เป็นได้

๘๔. ยังเห็นไม่ตรง

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์สนอง

หนูเป็นคนหนึ่งที่ตั้งแต่เมื่อได้อ่านหนังสือ ทางสายเอกแล้ว มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น ท่านอาจารย์ได้ตอบคำถามต่างๆ ที่หนูเคยสงสัยมาแทบจะหมดสิ้น ตอนนี้หนูมั่นใจและศรัทธาในคุณพระรัตนตรัยมาก ๆ

วันนี้หนูมีความประสงค์อยากถามอาจารย์สักข้อหนึ่ง

เมื่อประมาณสักสองสามปีที่ผ่านมา มีอยู่ช่วงหนึ่ง หนูทำบุญใส่บาตรพระบ่อย ๆ แทบจะทุกวัน รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำแบบนั้น ตั้งแต่ตื่นตี ๔.๓๐ แล้วก็หุงข้าว ทำกับข้าว เพื่อไปใส่บาตรพระประมาณวันละ ๘ ถึง ๙ รูป บางวันก็มากถึง ๑๒ รูป เอากับข้าวและผลไม้ไปใส่บาตร ถ้าไม่พอก็เตรียมปลา กระป๋องอย่างดีไปด้วย แต่ก็ไม่เคยต่อเนื่อง ๗ วัน บางครั้งเว้นบางวันสองวัน หนูคิดว่าคงไม่เป็นมหาทานเพราะไม่ต่อเนื่อง ๗ วัน ใช่หรือไม่คะ

ความศรัทธาของหนูนั้นมีอยู่ แต่จะขึ้นกับว่าพระที่หนูใส่บาตร บางครั้งเป็นพระใหม่ แต่หนูจะพยายามนึกเสมือนว่าได้ใส่บาตรพระพุทธองค์ และคิดว่าได้เป็นผู้หนึ่ง ที่ช่วยสานต่ออายุพระพุทธศาสนา ทำให้หนูมีความสุข ทุกวันนี้หนูไม่ได้ไปวัดและทำบุญใส่บาตรเลย แต่ก็คิดอยู่ว่าอยากจะทำเช่นนั้นอีก ถ้ามีโอกาส

ถ้าหนูจะได้ทำบุญใส่บาตร และคิดว่าเสมือนว่าได้ใส่บาตรพระพุทธองค์ จะเป็นการสมควร หรือไม่อย่างไร ท่านอาจารย์กรุณาชี้แนะค่ะ

อนึ่งหนูจะสวดมนต์บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยอยู่บ่อย ๆ เมื่อสวด ก็พยายามสวดด้วยหัวใจที่ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยจริง ๆ บางครั้งถึงกับน้ำตาไหล และหนูจะอธิษฐาน ขอให้หนูได้ทราบในคุณพระรัตนตรัย หนูกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์และทีมงานทุกท่านค่ะ

คำตอบ

สาธุ ใช่ครับ การนำอาหารไปใส่บาตรภิกษุสงฆ์ และคิดว่าได้ใส่บาตรกับพระพุทธเจ้า เป็นความเห็นผิดที่คิดหลอกตัวเอง ผู้ปรารถนาเข้าถึงธรรมของพระพุทธองค์ ย่อมไม่มีความคิดดังกล่าว อนึ่ง การเอาใจไปจดจ่ออยู่กับการประพฤติตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หากประพฤติได้ถูกตรง ย่อมมีบุญเกิดขึ้น และการสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์เจริญจิตตภาวนา มีอานิสงส์เป็นบุญใหญ่ ด้วยเหตุนี้หากผู้ถามปัญหามีความเห็นถูกตรง บุญย่อมเกิดขึ้น และยังเป็นฐานนำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

๘๕. ผิดศีลหรือไม่

คำถาม

สวัสดีค่ะอาจารย์

ดิฉันเพิ่งเริ่มฟังธรรมะบรรยายจากอาจารย์ ในส่วนที่อาจารย์กล่าวว่า เราควรจะเลือกอาชีพที่ไม่เป็นบาป และถูกต้องทางโลก ทางศีล และทางธรรม และถ้าเราทำร้านอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ปกติ เช่นหมู ไก่ สัตว์ทะเล โดยซื้อเนื้อสัตว์เหล่านั้นจากตลาดมา ไม่ได้ฆ่าเอง อาชีพถือว่าผิดทางศีล และธรรมหรือเปล่าคะ

ขอบคุณอาจารย์ล่วงหน้านะคะ

คำตอบ

การเปิดร้านขายอาหารที่ปรุงขึ้นจากเนื้อสัตว์ที่ซื้อหามาจากตลาด ไม่ถือว่าเป็นการผิดศีลข้อปาณาติบาต แต่หากสั่งแม่ค้าให้เตรียมเนื้อสัตว์ตามปริมาณที่ต้องการ อย่างนี้ถือว่าเป็นผู้สั่งฆ่าสัตว์โดยปริยาย ถือว่าผิดศีลข้อปาณาติบาต และการซื้อโดยทั่วไป ไม่ถือว่าประพฤติทุศีล แต่อาจผิดธรรมในกรณีที่จิตวิญญาณของอดีตเนื้อสัตว์ จองเวรกับคนที่เอาเนื้อของเขาไปบริโภค

๘๖. รับจ้างถอนผมหงอก

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

คือผมกำลังคิดจะเปิดร้านรับจ้างถอนผมหงอก แต่ก็กำลังจะพยายามรักษาศีล ๕ อย่างเคร่งคัดด้วย แต่ด้วยความที่ชอบคิดเล็กคิดน้อย

จึงคิดไปว่า ถ้าเราไปถอนผมผิดเอาเส้นที่เป็นผมดำติดออกมา ๑. เราจะผิดศีลข้อ ๒ ไหม ที่เราไปดึงเอาผมดำของเขาออกมาด้วยจะเป็นการลักขโมยหรือถอนออกมาโดยไม่ได้รับอนุญาตไหม ๒. แล้วผมจะผิดศีลข้อ ๔ ไหมครับ เพราะว่าเราติดป้ายว่ารับจ้างถอนผมหงอก แล้วดันไปดึงเอาผมดำเขาหลุดออกมาด้วย

แล้วมีอีกร้านเขาเปิดบริการมาก่อนเขาคิด ชม.ละ ๑๐๐ บาท แต่ผมจะคิดเพียงแค่ ช.ม.ละ ๕๐ บาทเท่านั้นเพราะผมไม่อยากเอาเปรียบลูกค้าเกินไปทำแค่พอเลี้ยงร่างกายนี้ได้เท่านั้น จะเป็นการไปเบียดเบียนร้านอื่น หรือไปแย่งลูกค้าใครผิดศีลไหมครับ ตอนนี้ผมทำอะไรกลัวเรื่องผิดศีลมากๆเลยครับ ผมเลยอยากจะขอการสงเคราะห์จากท่าน ดร.สนอง วรอุไร แนะนำผมในเรื่องเหล่านี้ครับ

กราบขอบพระคุณอาจารย์ด้วยความเคารพอย่างสูงครับ

คำตอบ

(๑) ไม่มีเจตนาและเจ้าของเส้นผมไม่ผูกพยาบาท ถือว่าไม่ผิดศีลข้ออทินฺนาทาน แต่ผิดธรรมตรงที่ขาดสติ ไปถอนเอาเส้นสีดำออกมาด้วย

(๒) เมื่อมีผู้มาใช้บริการ แล้วผู้ให้บริการมิได้พูดว่า จะไม่ถอนผมดำออกมา แต่ผู้ให้บริการขาดสติ จึงมีเส้นผมสีดำถูกถอนออกมาด้วยโดยไม่เจตนา ถือว่ามิได้พูดเท็จ จึงไม่ผิดศีลข้อ ๔

การให้บริการถอนผมหงอก โดยคิดค่าบริการต่ำกว่าร้านอื่น แล้วไปทำให้จำนวนลูกค้าของร้านที่คิดแพงกว่าลดลง ไม่ถือว่าผิดศีลข้ออทินฺนาทาน เพราะร้านที่คิดราคาแพง มิได้เป็นเจ้าของของผู้มาใช้บริการ แต่ร้านที่คิดราคาต่ำกว่า อาจ

ถูกจองเวรได้ ดังตัวอย่างของพระพุทธโคดมถูกพระเทวทัตจองเวร ทั้งนี้ด้วยเหตุในอดีตเคยซื้อถาดทองคำจากเจ้าของด้วยการให้ราคาที่สูงกว่า ที่อดีตพระเทวทัตมาขอซื้อ

๘๗. อรูปกรรมฐาน

คำถาม

กราบเรียน อ.สนอง ครับ

จากที่อาจารย์ได้บอกว่า อรูป ๔ เป็นสมถกรรมฐานหนึ่งที่เข้าได้กับทุกจริต อยากให้อาจารย์แนะนำวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องครับว่า การกำหนดช่องว่างหาที่สุดไม่ได้ จะทำต้องทำอย่างไรครับ เป็นการหลับตากำหนดภาพที่เห็น ดำๆ มืดๆ หรือเป็นการมโนภาพให้ยิ่งขึ้นไป ว่าตนเองถูกห้อมล้อมความว่างเปล่าในทุกทิศทาง เปรียบเสมือนลอยอยู่ในอวกาศ อย่างนี้จะถูกต้องไหมครับ

ขอบพระคุณอาจารย์ที่เมตตาตอบคำถามครับ

คำตอบ

การนำเอาหนึ่งในอรูป ๔ มาใช้พัฒนาจิต (สมถภาวนา) ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ต้องเอาจิตไประลึกอยู่กับอากาศว่า อากาศเป็นช่องว่างที่หาที่สุดมิได้ ผู้มีศีลและมีสัจจะคุมใจ เมื่อระลึก

อยู่เช่นนี้ทุกครั้งที่นึกได้ ระลึกอยู่ทุกครั้งที่ว่างจากงานที่ทำให้กับสังคม จิตย่อมเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิ

การระลึกถึงอากาศเป็นช่องว่างหาที่สิ้นสุดมิได้ ควรนั่งหลับตาแล้วไม่เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับภาพที่เห็นเป็นสีดำๆ มืดๆ แต่เอาจิตไปจดจ่ออยู่กับอากาศที่โปร่งใส ว่าเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าหาที่สิ้นสุดมิได้ นั่นแหละจึงจะเป็นวิธีภาวนา ที่นำไปสู่ความตั้งมั่นเป็นสมาธิของจิต

๘๘. เอาเขาเป็นครู

คำถาม

ขอท่านอาจารย์เมตตาแนะนำหน่อยครับ ผมต้องร่วมงานกับเพื่อนร่วมงานที่โลภมากและเห็นแก่ตัว อีกทั้งขี้โกงทุกครั้งที่มีโอกาส จะทำยังไงไม่ให้ทุกข์และเผลอไปทำบาปครับ ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์มากๆครับ

คำตอบ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จะต้องมีเพื่อน ผู้รู้จึงไม่ตัดใครออกจากความเป็นเพื่อน แต่ผู้รู้เกิดมาเพื่อเรียนรู้คน เรียนรู้วิธีทำงาน ฉะนั้นจงมองทัศนคติเรื่องคนให้ออก แล้วเลือกคนให้

เหมาะสมกับงาน ตามที่ฝรั่งเรียกว่า put the right man to the right job แล้วเราจะได้ประโยชน์จากการมีคนช่วยทำงาน

ส่วนเรื่องความเห็นแก่ตัวและความเป็นคนขี้โกงของเขา เราต้องทำจิตนิ่งแล้วดูให้ออกว่า ผู้มีปัญญาทางโลก (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา) สูง ย่อมมีความเห็นแก่ตัว (ego) ใหญ่ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา ที่ผู้รู้จะมองเขาเป็นครูสอนใจตัวเอง ว่าเขาเป็นคนพร่อง เป็นคนขาดแคลน เป็นคนไม่เต็ม ไม่อิ่ม ไม่พอ เขาจึงประพฤติคดโกง เมื่อใดที่กรรมชั่วให้ผล ผู้ประพฤติชั่วย่อมได้รับอกุศลวิบากเป็นความวิบัติแห่งทรัพย์ และผลของอกุศลกรรมยังส่งไปถึงชาติหน้า ต้องไปเกิดเป็นสัตว์เปรตอีกด้วย (สองเด้ง) เมื่อผู้รู้เห็นทางชีวิตที่ยาวไกล และเห็นผลของกรรมติดตามข้ามภพชาติได้ ผู้รู้จะเอาเขาเป็นครูสอนใจตัวเอง ว่าเราจะไม่ประพฤติคดโกงเช่นเขา แล้วเราก็จะไม่ไปเกิดเป็นสัตว์เปรตในชาติหน้า

๘๙. ไม่ถูกโรคกัน

คำถาม

กราบรบกวนอาจารย์สนองค่ะ

หนูเป็นคนหนึ่งค่ะที่เคยทำบุญแล้วไม่ได้ทำมานานแล้วค่ะ แล้วตอนนี้อยู่อยู่ก็อยากทำบุญ สวดมนต์แผ่เมตตา ก็เลยได้

พบกับท่านอาจารย์ทางอินเตอร์เน็ตค่ะ เรื่องที่ถามท่านอาจารย์มีอยู่ว่าหนูเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเรื่องอะไรกับใครค่ะ ใครนินทาใครก็ฟังบางทีก็เติมนิดหน่อยพอคุยกันได้ แต่ถ้าเรื่องนินทามันบาปหรือว่ามากกว่าปกติหนูก็จะคอยเป็นคนเบรคค่ะ แต่ตอนนี้มีอยู่ว่า หนูเป็นลูกสะใภ้เจ้าของร้านค่ะ อยู่ที่นิวซีแลนด์ ตอนนี้ได้รับคนไทยอายุน้อยกว่าหนูสามปีมาทำงาน หนูรู้สึกไม่ชอบขี้หน้ามากๆค่ะ โดยที่เขาไม่ได้ทำอะไรหนูเลยนะคะ ถ้ามองใจเป็นกลางเขาก็เป็นคนน่ารักนะคะ มีมารยาท แต่ปัญหาคือหนูไม่ชอบ ไม่ถูกชะตาเขาเลยน่ะค่ะ คือตอนนี้หนูก็พยายามไม่คิด ไม่สนใจเวลาคิดก็พอรู้ก็วางได้นิดหน่อยค่ะ แต่อารมณ์ไม่ชอบน้องเขามีเยอะมากๆเลยค่ะ แล้วหนูจะต้องทำไงดีคะ หนูพยายามไม่มองไม่พูด แต่อารมน์ไม่ชอบเขามีมากเลยค่ะ แล้วหนูจะต้องทำไงคะหนูว่าหนูบาปหนาแน่แน่เลยถ้าเจอน้องเขาทุกวันน่ะค่ะ

หนูกราบขอบพระคุณล่วงหน้านะคะ

คำตอบ

บาปให้ผลเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ บาปย่อมเกิดขึ้นกับผู้มีกำลังสติอ่อนอยู่ในดวงจิต ความรู้สึกไม่ชอบขี้หน้าย่อมปรากฏเป็นอารมณ์หมั่นไส้ เป็นอารมณ์รังเกียจ จึงได้เกิดขึ้น ทั้งนี้เป็นไปตามกฎแห่งกรรม ว่าในอดีตของผู้ถามปัญหาเคยประพฤติอกุศลกรรมกับเขามาก่อน เมื่อทั้งสองโคจรมาพบกัน หนี้เวรกรรมตามทัน จึงเกิดความไม่ชอบขี้หน้า (ทุกข์

ใจ) ผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง (สัพพัญญู) สอนว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” หากผู้ถามปัญหาเชื่อว่าคำสอนนี้ เป็นความจริงแท้แน่นอน จงทำใจให้อภัยทุกครั้งเมื่อเห็นเขาแล้วไม่ชอบขี้หน้า ทำไปเรื่อยๆจนกระทั่งมีอารมณ์สงบและเย็น นั่นคือเมตตาได้เกิดขึ้นแล้วกับจิตของเรา เขาจึงเป็นเหมือนครูผู้มีพระคุณ สอนเราให้พัฒนาคุณธรรม (เมตตา) เกิดขึ้นกับจิตของเรา ผู้รู้ รวมถึงผู้ตอบปัญหานิยมประพฤติเช่นนี้ แล้วบาปย่อมไม่เกิด ซ้ำยังทำให้ใจมีความสุข ด้วยอารมณ์ที่สงบและเย็นอีกด้วย

๙๐. ปลวกขึ้นบ้าน

คำถาม

เรียนท่าน ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

สวัสดีคะอาจารย์ หนูได้ติดตามหนังสือของอาจารย์มาตลอด ตั้งแต่ได้อ่านตามรอยพ่อ ก็พยายามเอาคำสอนมาฝึกและปรับปรุงความคิดไปในทางสัมมาทิฐิ แต่ขณะนี้หนูมีปัญหาคือ บ้านที่อาศัยอยู่เป็นบ้านไม้และมีปลวกขึ้น ควรจะทำอย่างไรโดยไม่ทำร้ายต่อกัน

ขอขอบคุณอาจารย์ที่ได้ตอบคำถามของหนูด้วยคะ

ขอแสดงความนับถือ

คำตอบ

ปัญหายอดฮิต เรื่องปลวกขึ้นบ้าน มีวิธีแก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้

(๑) อุทิศบ้านให้ปลวกเป็นทาน

(๒) ปลูกบ้านใหม่ให้ส่วนที่อยู่ติดกับดินเป็นคอนกรีต

(๓) พระป่าใช้ผ้าชุบน้ำมันขี้โล้ พันรอบโคนเสาของกุฏิที่ทำด้วยไม้

(๔) คนโบราณเลี้ยงไก่ ปล่อยอยู่กับดิน ใต้ถุนของบ้าน ปัญหาเรื่องปลวกขึ้นบ้านจึงไม่เกิดขึ้น

(๕) โทรศัพท์แจ้งบริษัทรับจ้างกำจัดปลวกให้มาแก้ปัญหา แล้วตัวเองต้องพัฒนาจิต จนสามารถปิดอบายภูมิได้ วิธีนี้หากทำได้แล้ว ย่อมเป็นวิธีที่ดีที่สุด

๙๑. *พนักงานไม่ซื่อสัตย์*

คำถาม

กราบเรียน ท่านอาจารย์ สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูงค่ะ

หนูมีปัญหา ที่ยังหาทางออกไม่ชัดค่ะ คือ บริษัทหนูบางสาขา มีพนักงาน หัวหน้าสาขา ร่วมกันปิดบัง ตุกติก เรื่องเงินของบริษัท ไม่ทำตามกฎเกณฑ์ ที่บริษัทวางไว้ เพื่อนำเงิน

บริษัทออกไปใช้ ไปหมุนกันค่ะ แต่ดูตามเอกสารแล้ว ไม่มีอะไรที่ผิดปกติ มีแต่พยานบุคคลกับรายชื่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง คือ พนักงานทุกคนที่ตุกติก ทำผิดเหมือนกัน ด้วยจุดประสงค์เดียวกัน เช่น เอาญาติ มาเข้าไฟแนนซ์ โดยที่ไม่ต้องมาเซ็นต์เอกสาร เป็นต้น มีการปลอมลายเซ็นต์กัน เพื่อนำเงินออกไปใช้ค่ะ สอบข้อมูลแล้วเป็นความจริงค่ะ

จริง ๆ แล้วควรให้ออก เพื่อมิให้เป็นแบบอย่างที่ไม่ดี แต่ปัญหาคือ ผู้บริหารสาขานี้ ซึ่งเป็นหลานของแฟนหนูปกป้องพนักงานค่ะ คือ รู้ว่าผิด แต่ยอมให้อยู่ต่อค่ะ แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว พวกเราผู้บริหาร และพนักงานสาขาอื่น ๆ เขาก็รู้กันค่ะ ไม่มีใครเอาคนแบบนี้ค่ะ เพราะไม่ซื่อสัตย์

ผู้บริหารคนนี้เป็นทอมค่ะ โมโหง่าย ใจร้อน และไม่พอใจที่หนูลงไปตรวจสอบด้วยตัวเอง มองว่าหนูก้าวก่าย แต่หนูได้แจ้ง ให้รู้ตั้งแต่เกิดเหตุการณ์แล้ว ว่าหนูจะเข้าไปสอบนะ

หนูมองว่าเป็นเรื่องของอัตตา มิจฉาทิฏฐิ หรือเปล่าคะ ทุกคนน่าจะมองถึงผลประโยชน์ของบริษัทมากกว่า แต่เขาบอกว่า ความผิดอยู่ที่เราไม่ใส่ใจกฎเกณฑ์ ปล่อยให้เกิดช่องว่างขึ้นเอง เอาผิดพนักงานไม่ได้ หนูว่ากฎเกณฑ์ การทำงานมีอยู่ดีอยู่นะ แต่คนไม่ทำตามต่างหากค่ะ

หนูไม่อยากมีปัญหาขัดแย้งกันเอง เขาก็เป็นหลานหนูเป็นเจ้าของบริษัท กับแฟนหนูเราคุยกันไม่ได้ เรื่องนี้ เพราะเขาไม่ยอมรับค่ะ แต่หนูมองว่า คนส่วนใหญ่ในบริษัทมองเรา

อยู่ว่า เราทำงานกันอย่างไร ทำไมปล่อยให้คนไม่ดีร่วมงานต่อทั้งๆที่รู้

หนูพยายาม ตั้งใจที่จะสร้างคุณธรรม ให้เกิดขึ้นในใจพนักงาน ตั้งโครงการดี ๆ ขึ้นมา เช่น โครงการรักดี ทำดีแล้วบอกต่อ โครงการจิตอาสา นำพาพนักงานไปช่วยเหลือคนอื่น คือ อยากฝึกพนักงาน ให้นึกถึงคนอื่น ให้รู้จัก คุณธรรม เป็นต้น พนักงานบางคนก็ดีมาก ทำผิดแล้วยอมรับตั้งใจแก้ไขใหม่ แต่กับคนใกล้ชิด ไม่สามารถทำให้เขาเข้าใจได้ค่ะ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ เพื่อให้เขาคิดได้เองค่ะ...

ขอบพระคุณท่านอาจารย์ค่ะ ที่เป็นที่พึ่งทางใจของทุกๆ คน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ดลบันดาลให้ ท่านอาจารย์ และครอบครัว ประสบแต่ความสุข แข็งแรง อายุยืน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ให้กับทุก ๆ ท่าน ตราบนานเท่านานนะคะ

คำตอบ

การพัฒนาคนไม่เก่งให้เป็นคนเก่งทำได้ง่าย การพัฒนาคนไม่ดีให้เป็นคนดีทำได้ยากกว่า ผู้รู้จริงย่อมแสวงหาเอาคนดีแต่ไม่เก่ง มาเป็นผู้ร่วมทำงาน ตรงกันข้าม ผู้รู้ไม่จริงคัดเอาคนเก่งแต่ไม่ดี มาเป็นผู้ร่วมทำงาน ปัญหาจึงได้เกิดขึ้น

(๑) การเป็นหัวหน้า หรือเป็นผู้บริหารหน่วยงานที่ดีต้องมีคุณสมบัติอย่างหนึ่งคือ เว้นประพฤติ อคติ (ชอบ ชัง หลง กลัว)

(๒) แสวงหาคนดีมาตั้งเป็นคณะกรรมการบริหารจัดการเรื่องกฎระเบียบของบริษัท โดยให้มีการประชุมเกี่ยวกับปัญหานี้ พร้อมเสนอวิธีแก้ไขและบันทึกไว้เป็นหลักฐาน ส่งให้ผู้บังคับบัญชาที่มีอำนาจรับทราบเพื่อนำไปปฏิบัติ หากผู้มีอำนาจไม่สั่งการ ก็ถือว่าเป็นเรื่องของเขา

(๓) จัดให้มีการอบรมจริยธรรม เช่น ทุกหกเดือนหรือทุกหนึ่งปี โดยกำหนดตัวบุคคลที่จะต้องเข้าอบรม เป็นบันทึกพิมพ์ (เขียน) ไว้ให้ชัดเจน

(๔) คนที่อยู่ใกล้ชิดที่มีอัตตาสูง หากผู้ถามปัญหาได้พัฒนาตัวเองและคนที่อยู่รอบข้างให้เป็นผู้มีคุณธรรมแล้วย่อมมีโอกาสพัฒนาคนไม่ดีให้กลับมาเป็นคนดีได้

๙๒. จิตที่สัมผัสได้

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

หนูโชคดีที่รู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบยุบหนอพองหนอมาเป็นเวลา ๕ ปี ได้มีโอกาสไปเข้ากรรมฐานที่วัดปีละครั้ง เจริญสติด้วยการนั่งสมาธิและการเดินจงกรมที่บ้านบ้างแต่ไม่ได้ทำสม่ำเสมอ สวดมนต์บ้างเป็นบางวัน ยังไม่สามารถชนะมารได้ ชอบฟังธรรมะทั้งทางวิทยุและเทปเป็นประจำ ทั้ง

ในเวลาทำงานและที่บ้าน และชอบอ่านหนังสือธรรมะ เมื่อเดือน พ.ค. ปีนี้ได้ไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่วัดร่ำเปิงเป็นเวลา ๗ วัน ๗ คืน การปฏิบัติธรรมของหนูไม่เคยปรารถนาจะให้เห็นสิ่งใด หนูต้องการให้จิตสงบ เพราะเป็นคนใช้สมองคิดตลอดเวลา เป็นผู้บริหารระดับรองคณบดีและเป็นนักวิจัย จึงต้องการฝึกจิตให้อยู่กับการกำหนดเท่านั้น ในวันที่ ๔-๖ ของการปฏิบัติธรรม มีสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่ไม่คิดว่าหนูจะประสบด้วยตนเอง คือ ในช่วงพลบค่ำขณะที่นั่งสมาธิช่วงหนึ่ง จะมองเห็นของในห้องพัก และเห็นว่าห้องสว่างเหมือนเปิดไฟมองเห็นสิ่งของเครื่องใช้ที่วางอยู่ในห้องทั้งหมด ทั้งๆที่ไม่ได้เปิดไฟในห้อง (หนูปฏิบัติในห้องพักส่วนตัว) ขณะนั้นมีสติรู้สึกตัว รู้ว่าหลับตาอยู่ รู้ว่านั่งอยู่ แต่ด้วยความโง่ กำหนดไม่ทันว่าเห็นหนอ จึงทำให้ความสงสัยครอบงำจิต ได้ส่งอารมณ์กับพระอาจารย์ ท่านชี้แนะว่าให้กำหนดไว้เท่านั้น ในวันต่อมาประมาณช่วงเวลาเดียวกัน ได้ยินเสียงขยุ้มถุงพลาสติกแบบดังมากๆ เหมือนอยู่ข้างหู ตกใจกับเสียง กำหนดไม่ทันอีกแล้ว แถมสงสัยว่า เสียงอะไร ลืมการกำหนด มัวแต่เอาใจไปจดจ่อกับเสียง เสียงกลับลดลงแบบลมพัดถุงไหวๆ เท่านั้น เมื่อเสียงนาฬิกาดัง ลืมตาดู ก็เป็นถุงใส่ของที่ถูกพัดลมเท่านั้นเอง อีกวันได้กลิ่นหอมของดอกไม้ในช่วงกลางวันขณะนั่งสมาธิ ได้กลิ่นเป็นพักๆ คราวนี้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ และไม่ได้สนใจ

เนื่องจากหนูเป็นนักวิทยาศาสตร์ค่ะ อ่านหนังสือธรรมะทางปริยัติมาบ้าง แต่ยังไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับจิต

ของหนูในขณะนั้น ทำไมจึงเห็นทั้งๆที่หลับตา ทำไมหูจึงดีมาก และเหมือนกับได้ยินเสียงสวดมนต์ของพระลอยมาไกลๆด้วย ส่วนเรื่องกลิ่นนั้น หนูคิดว่าอาจเป็นดอกไม้ก็ได้ ปัญญาทางโลกของหนู (รศ.ดร.) ไม่สามารถตอบข้อสงสัยนี้ได้ จึงขอความเมตตาอาจารย์ชี้แนะด้วยค่ะ เหตุการณ์แบบนี้เหมือนกับที่เรียกว่า หูทิพย์ ตาทิพย์ ไหมคะ แต่หนูไม่ได้ติดใจว่าจะต้องทำให้ได้แบบนี้อีก เพราะหนูปรารถนาการหลุดพ้นจากสงสารวัฏ ถามพระและแม่ชีว่าทำไมจึงเกิดแบบนี้ ท่านตอบว่าให้กำหนดไว้ แต่ความอยากรู้เนื่องจากเป็นนักวิจัยวิทยาศาสตร์ จึงอยากรู้ว่าเป็นเพราะอะไร หนูคิดว่าอาจารย์คงเข้าใจความคิดของหนูค่ะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของอาจารย์ค่ะ

คำตอบ

ผู้ที่พัฒนาปัญญาทางโลก (สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา) มาจนถึงระดับปริญญาสูงสุด และมีตำแหน่งทางวิชาการสูงสุดเป็นศาสตราจารย์ หรือมีตำแหน่งในหน่วยงานเป็นอธิการบดีหรือเป็นอธิบดี ฯลฯ พวกนี้ยังเป็นผู้ที่ไม่รู้จริงแท้ เรียกความรู้หรือปัญญาเช่นนี้ว่า อวิชชา จึงยังมีความสงสัย ไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่า เทวดามีจริงหรือไม่ ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วเป็นความจริงหรือไม่ ฯลฯ จึงยังมีจิตเป็นทาสของกิเลสมาร จึงเห็นว่าโลกธรรม เช่น ยศ ตำแหน่ง อำนาจ ฯลฯ เป็นสิ่งที่มีค่า ต้องแสวงหามาไว้กันตน

เรื่องการเห็นสิ่งต่างๆได้ในขณะหลับตา การได้สัมผัส

กลิ่นอันเป็นทิพย์ และการได้ยินเสียงอันเป็นทิพย์ เหล่านี้มิได้เนื่องมาจากการทำงานของจักขุประสาท ฆานประสาท และมิได้เนื่องมาจากการทำงานของโสตประสาท แต่เนื่องมาจากการพัฒนาจิตจนมีความถี่คลื่นเป็นระเบียบดีแล้ว ผู้ที่แสวงหาความรู้หรือเรียนจบจนสูงสุดในทางโลก ร้อยคนพันคน จึงไม่สามารถเข้าถึงเหตุผลหรือความจริง ที่อยู่นอกระบบประสาทสัมผัส ทั้งนี้เป็นเพราะกำลังของความรู้ทางโลก ยังเข้าไม่ถึงเหตุและผลที่เป็นความจริงสูงสุดนี้ได้ ดังนั้นผู้ปรารถนานำพาชีวิตให้พ้นไปจากวัฏฏะ ต้องใช้ปัญญาเห็นแจ้ง (โลกุตตรญาณ) กำจัดกิเลสที่ค้างคาอยู่ในใจ (สัญโยชน์หรือสังโยชน์ ๑๐) ให้หมดไปได้เมื่อใดแล้ว ความสมปรารถนาในสิ่งสูงสุด จึงจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้

๙๓. มิได้เนื่องมาจากชื่อ

คำถาม

สวัสดีค่ะ

หนูอยากสอบถามเรื่องการเปลี่ยนชื่อและนามสกุลค่ะ เมื่อไม่นานมานี้ น้องสาวได้ไปหาอาจารย์ทางด้านศาสตร์การตั้งชื่อ และตัวเลขเค้าบอกว่านามสกุลของหนูไม่ดี ชื่อก็ไม่ดีควรจะเปลี่ยน เพราะจะทำให้เกิดเรื่องร้ายกับชีวิต ก่อนหน้านั้นเขาก็ทำนายเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับตัวน้องสาวได้ถูกต้อง น้องหนูเลยมีความเชื่อถือมาก และอยากจะไปเปลี่ยนชื่อสกุลตาม

ที่เขาแนะนำ หนูรู้ว่าชื่อ+นามสกุล เป็นเพียงสิ่งสมมติในโลกนี้.. เราต้องเปลี่ยนที่ตัวเราไม่ใช่อย่างอื่น... ถูกไหมคะอาจารย์ .... ถ้าเขามีเคราะห์อย่างนั้นควรทำอย่างไรคะ... ขอบคุณค่ะ

คำตอบ

ความเห็นของผู้ถามปัญหานั้นถูกตรงตามธรรมแล้ว คนเราจะดีหรือชั่วมิได้อยู่ที่ชื่อและนามสกุล แต่อยู่ที่การกระทำที่เป็นบุญกุศล ชื่อและนามสกุลย่อมไม่มีความหมายใดๆ ดังเช่น

ชื่อ "อหิงสกะ" แปลว่า ความไม่เบียดเบียนใคร แต่มีพฤติกรรมเป็นโจรฆ่าคน (โจรองคุลิมาล)

ชื่อ "อชาตศัตรู" แปลว่า ไม่เป็นศัตรู แต่ยังประพฤติฆ่าพ่อ (พระเจ้าพิมพิสาร) ได้

คนมีเคราะห์ไม่ดี เหตุเพราะเคยประพฤติอกุศลกรรมและเก็บบันทึกไว้ในดวงจิต เมื่ออกุศลกรรมให้ผล เคราะห์ไม่ดีจึงเกิดขึ้น ดังนั้นผู้ใดประสงค์ให้ตัวเองเป็นผู้มีเคราะห์ดี ต้องคิด พูด และทำ ในสิ่งที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และไม่ผิดธรรม โอกาสพบแต่เคราะห์ดีจึงจะเกิดขึ้น

สิริมาโสเภณีแห่งแคว้นมคธ เป็นผู้มีเคราะห์ดีได้ ด้วยการเลิกประพฤติมิจฉาชีพ แล้วหันมาประพฤติทาน ศีล ภาวนา จนจิตบรรลุความเป็นพระโสดาบันในขณะยังเป็นฆราวาส ตายจากโลกมนุษย์แล้วไปเกิดเป็นสิริมาเทพนารี อยู่ในสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวตี

๙๔. มิจฉาทิฏฐิในทางธรรม

คำถาม

กราบท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรครับ

กระผมเคยถามท่านอาจารย์เรื่องถอนผมหงอกไปครั้งหนึ่งแล้ว กระผมขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ด้วยครับ ทำให้กระผมรู้สึกดีใจที่จะได้ทำอาชีพที่ไม่ผิดศีล ๕ แต่ตอนนี้กระผมยังสงสัยอยู่อีกเรื่องหนึ่งว่า ผมเคยคิดว่าลูกค้าที่เข้ามาในร้าน เขานอนให้ถอนผมหงอกเขาก็จะเพลิน มีความสุขสบาย แบบนี้เป็นมิจฉาทิฏฐิไหมครับ แล้วจะส่งเสริมให้ลูกค้ามีโมหะไหมครับ เพราะกระผมกลัวจะทำผิดกับคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นะครับ แล้วกระผมควรตั้งเจตนาอย่างไรดีจึงจะไม่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ผมกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์อีกครั้งครับ

กราบท่านอาจารย์ด้วยความเคารพในท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร อย่างสูงครับ

คำตอบ

การถอนผมหงอก แล้วเกิดความเพลิดเพลินความสุขสบายของลูกค้า ในทางโลกมิได้ถือว่าเป็น มิจฉาทิฏฐิ แต่กามสุขที่เกิดขึ้นกับจิตของลูกค้า มิอาจพัฒนาไม่สู่ความพ้นทุกข์ได้ รวมถึงผู้ให้บริการด้วย ทั้งนี้เนื่องด้วยเหตุเป็นมิจฉาทิฏฐิในทางธรรม ครับ

๙๕. ขอโทษ - ขอขมากรรม

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพ

ผมอยากเรียนถามเป็นความรู้เพื่อให้ทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อการครองเรือนที่ดี ผมขอถามครั้งนี้เพียงข้อแรกก่อนครับ...

ขอกราบเรียนถามเกี่ยวกับการขออโหสิกรรมระหว่างสามี-ภรรยา-ลูก และ การกล่าวขอโทษ เหมือนกันไหมครับ...

... ผมมีอายุมากกว่าภรรยาประมาณ ๑๖ ปี และมีบุตรสาว อายุ ๙ ปี ในอดีตตั้งแต่ก่อนและหลังมีลูก...ผมและภรรยาจะมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ มีการใช้วาจาไม่สุภาพต่อกันแต่ไม่เคยใช้กำลังทำร้ายกัน อาทิ ความเห็นขัดแย้งกันทั้งในเรื่องความคิดและวิธีการเลี้ยงดูบุตร, ความเห็นและความคิดแตกต่างกันในการทำงานร่วมกัน(ภรรยา มาร่วมทำงานกับบริษัทของผมซึ่งผมเป็นผู้ก่อตั้งก่อนแต่งงานกัน) โดยสรุปสาเหตุส่วนใหญ่มาจาก อัตตา และ ขาดสติ...(และขาดปัญญา)

อยากเรียนถามท่านอาจารย์ ว่า "ในขณะใดขณะหนึ่งที่เรารู้สึกสำนึกว่าเรากระทำผิดที่ประพฤติปฏิบัติไม่เหมาะสมต่อภรรยาและหรือสามี(ในทางกลับกัน) เช่นใช้วาจาไม่สุภาพกล่าวร้าย จนเป็นเหตุให้ร้องไห้ ข้าวของชำรุดเสียหาย เสียเงิน

ทอง และทรัพย์สิน เป็นต้น การกล่าวคำขอโทษต่อกันและกันมีผลเหมือนกับการขออโหสิกรรมไหมครับ ?

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

คำตอบ

การขออโหสิกรรม ผู้ถูกร้องขอต้องกล่าววาจาว่ายกโทษให้ หรือสื่อด้วยวิธีใดที่บ่งให้รู้ว่าได้ยกโทษให้แล้ว หนี้เวรกรรมจึงเป็นอันยุติ

ส่วนการขอโทษ หมายถึง ขอให้เว้นโทษ แต่ในทางโลกกฎหมายไม่เปิดให้เว้นโทษได้ แม้ผู้ถูกกระทำจะไม่เอาความใดๆ ผู้กระทำไม่ดียังต้องรับโทษผิดในทางกฎหมายอีกโสตหนึ่งด้วย

ส่วนเรื่องการขอขมากรรมนั้นต่างกัน แม้ประพฤติไม่ผิดกฎหมายแต่ผิดกฎแห่งกรรม เช่น คิดปรามาสผู้ทรงคุณธรรม ต้องขอขมากรรมต่อบุคคลหรือต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โทษนั้นจึงจะยุติ

๙๖. พละ ๕ มีกำลังอ่อน

คำถาม

สวัสดีครับ กราบเรียนถามท่านอาจารย์สนองครับ

ผมมีปัญหาที่จะเรียนถามครับ เนื่องมาจากการปฏิบัติ

ครับ เนื่องจากเวลานั่งวิปัสสนาในช่วงแรกนั้น จะเกิดสมาธิที่นิ่งและรู้สึกเบา และมีอาการฟุ้งบ้างแต่ไม่นำจิตไปนอกตัว กายจะรู้สึกคล้ายเกร็งคือลักษณะ ตรง และในจิตที่ดูจะรู้สึกว่ากายในไม่สามารถขยับได้ รู้สึกตัวอยู่พอนั่งไปได้ระยะหนึ่ง กายก็จะเอนไปด้านหลัง... บางครั้งก็เอนตัวไปโดยรอบ แต่นั่งปฏิบัติในบางครั้งก็ไม่เกิด แต่จะเกิดเวทนาให้เห็นแทน ซึ่งนานครั้งจะเกิดเวทนาซักทีครับ กระผมควรจะแก้ด้วยวิธีใดครับที่จะสามารถดูจิตได้ และเพื่อที่จะไม่เกิดปีติขึ้นอีกครับ ผมรู้สึกว่าในการปฏิบัติที่ได้ปฏิบัติมาเกือบ ๒ ปี จะติดอยู่ที่ปีติและไม่ไปถึงไหนเท่าไหร่ครับ

นอกจากสมาธิที่นิ่งอย่างเร็วครับ และอีกอย่างครับ ถ้ากำหนดดูที่ลมหายใจแล้ว พอลมหายใจละเอียดจนจับไม่ได้ เราจะต้องนำจิตไปดูที่ใดครับ

ขอบพระคุณอย่างสูงครับอาจารย์ที่เมตตาครับ

คำตอบ

ทั้งสองปัญหาที่ถามไป จะยุติลงได้ ต้องพัฒนาจิตให้มีกำลัง คือ เจริญพละ ๕ (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) อยู่ทุกขณะตื่น

๙๗. วัดหนองป่าพง

คำถาม

กราบเรียนท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร

กระผม นายเพชรมณี สิงห์แจ่ม อายุ ๔๑ ปี อาชีพรับราชการครู แต่งงาน ๑๗ ปีแล้วครับ แต่ไม่มีลูกครับ ตอนนี้โรงเรียนปิดเทอม ผมเลยขออนุญาตท่านผู้อำนวยการโรงเรียนไปปฏิบัติธรรมในช่วงวันที่ ๑๐-๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๔ ผมกำลังหาสถานที่ปฏิบัติธรรมครับ ผมจึงใคร่ขอคำแนะนำสถานที่ปฏิบัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือให้ด้วยครับ

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงครับ

คำตอบ

แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี หากผู้ถามปัญหาพัฒนาจิตจนเข้าถึงธรรมอย่างเจ้าอาวาสได้ ... สาธุ

๙๘. หนูจิตตกค่ะ

คำถาม

กราบเท้า อาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่เคารพอย่างสูง

วันนี้หนูจิตตกค่ะ และรู้สึกท้อใจ เมื่อได้ฟังเรื่องราวต่างๆ เช่น

๑. มีพี่มาบอกว่า พระรุ่นที่ได้รับจากหลวงปู่ มีพระธาตุเสด็จมาเกาะ และถ่ายรูปไว้มีแสงเป็นสีๆค่ะ (ทำไมของหนูไม่มีบ้างอ่ะค่ะ)

๒. รุ่นพี่อีกคน เดิมพี่เขานับถือ พุทธ เซน หนูก็แนะนำการปฏิบัติวิปัสสนา แล้วพาพี่เขาไปปฏิบัติกับยุวพุทธบ้าง วัดตาลเอนบ้าง เมื่อหลวงปู่มาบิณฑบาต หนูชวนพี่เขาไป เขามาด้วยกันแต่ไม่ยอมใส่บาตร บอกว่า วันนี้ไม่อยากใส่ เพราะเขากำลังมีประจำเดือนค่ะ การมีประจำเดือนมันสกปรก ไม่ควรใส่บาตรอย่างยิ่ง เลยไม่ใส่วันนั้น ... (หนูว่ามันไม่เกี่ยวกัน ใช่ไหมค่ะ)

แล้วหนูก็เกิดความสงสัยอีกค่ะ พี่เขาบอกหนูว่า ตั้งแต่ฟังหลวงปู่ หรือฟังดร.สนอง ตามที่หนูเปิดให้ฟัง เขาเอาไปพิจารณาจิตตัวเอง เขาบอกว่า เขาเห็นว่าจิตเขาอยู่บนใบบัว เขาไม่เคยโกรธเลย แม้ว่าหนูจะทำให้เขาหงุดหงิดเสียใจหลายครั้ง แต่ก็แป๊บหนึ่งจะหาย หรือไม่เกิดเลย ... อย่างนี้ก็แปลว่าพี่เขา บรรลุพระอริยะขั้นต้นแล้วหรือเปล่าค่ะ พี่เขาก็บอกว่า อย่างที่หนูทำนี่ ไม่ใช่ธรรมะ คือการเบียดเบียนตัวเอง

(เนื่องจากหนู อธิษฐานตั้งสัจจะ จะสวดมนต์ปฏิบัติเต็มรูปแบบก่อนไปทำงาน และก่อนนอนทุกคืน แม้จะง่วง ก็จะปฏิบัติไม่ให้ขาดค่ะ ทั้งตั้งใจใส่บาตรทุกวัน และเพียรรักษาศีลให้ครบถึงใจอย่างที่อาจารย์แนะนำค่ะ) แต่พี่เขาบอกให้หนูใช้หลักธรรมชาติสิ ธรรมะคือ ธรรมชาติ ทำเมื่อพร้อม เมื่ออยากทำ แล้วงี้กิเลสตัวที่ดูยากๆ มันไม่เข้ามาครอบเอาหรือค่ะ

๓. อาจารย์ค่ะ หนูสงสัยว่า ถ้าศีล ๕ ยังไม่ครบจะสามารถ เข้า ฌานได้หรือไม่ค่ะ เนื่องจากหนูมีเพื่อนที่ปฏิบัติแนวมโนมยิทธิ เขาบอกว่าศีลนั้น ใช้เฉพาะเวลาเขานั่งสมาธิก็พอแล้ว เพราะตอนที่นั่งไม่ได้ไปทำผิดศีลที่ไหน ศีลอยู่ครบก็มั่นใจและมีกำลังได้มากพอ (เนื่องจากปัจจุบัน หนูก็ยังเห็นว่าเขาผิดศีลข้อ ๓ และ ๔ อยู่เลยค่ะ) ทำไมฌานถึงเกิดได้หรือค่ะ ที่เขาว่ามาจริงหรือไม่ค่ะ

๔. ระหว่างนี้มีการปฏิบัติธรรมหลายรูปแบบมาก จนหนูก็กลัวจะไปศรัทธาที่ผิดทาง จึงอธิษฐานจิตขอให้หนูได้พบครูบาอาจารย์ทางธรรมและกัลยาณมิตรทางธรรม ที่มีสัมมาทิฏฐิ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ หรือมีญาณในการรู้วาระจิต ซึ่งจะได้ช่วยแนะนำในการปฏิบัติของหนูได้ เพื่อให้มีความก้าวหน้าทางธรรมยิ่งๆขึ้นไป กลับเจอแต่แปลกๆค่ะ เช่น ศีล เขาไม่สนใจกันแล้ว เดี๋ยวนี้เขาสนใจแต่ ขันธ์ ๕ และ อายตนะ ๖ ก็พอค่ะ เขาว่าที่หนูปฏิบัติน่ะผิดทาง หนูต้องทำอย่างไรต่อดีค่ะ

๕. การที่เราจะเสื่อมศรัทธาอะไรสักอย่าง เช่น หมด

ศรัทธาในพระพุทธศาสนา หรือ พระคุณเจ้าที่นับถือ หนูคิดว่าเป็นจากเพราะกิเลสในตัวเราใช่ไหมค่ะ ที่หลงผิดไป และปัญญามีไม่เท่ากัน

๖. หนูมีเพื่อนที่เป็นโรคจิต เห็นภาพหลอน หูแว่ว หนูจะช่วยเหลือเขาอย่างไรดีค่ะ เพราะเขาจะขอตามมาปฏิบัติธรรมด้วย หนูเกรงว่าโรคจะเป็นมากขึ้น จึงเลี่ยงๆเขา เวลาเขาโทรมาหาค่ะ

๗. ร่างกายเรานี้เป็นเพียง ธาตุ ธรรม ขันธ์ หนูเข้าใจว่า ธาตุคือ ธาตุ ๔ : ดิน น้ำ ลม ไฟ, ธรรม คือ ไตรลักษณ์, และขันธ์คือ ขันธ์ ๕ ใช่ไหมค่ะ หากไม่ใช่ ขอความเมตตาอาจารย์ช่วยอธิบาย ขยายความให้หนูด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณในความเมตตาของอาจารย์ที่ตอบคำถามของหนูค่ะ สาธุ สาธุ สาธุ

คำตอบ

จิตตกเพราะขาดสติ

(๑) พระธาตุเสด็จหรือไม่เสด็จ เป็นเรื่องของพระธาตุ และพระธาตุมิได้ทำให้พ้นทุกข์ ดังนั้นผู้ฉลาดนิยมพัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากวัตถุ และดีที่สุด พัฒนาจิตให้เป็นอิสระจากกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์) ได้เมื่อใด เมื่อนั้นพ้นทุกข์แน่นอน

(๒) เกี่ยว เมื่อเอาจิตไปจดจ่อ (ระลึก) อยู่กับของสกปรก (ประจำเดือน) ไม่เกี่ยว เมื่อมีจิตเป็นอิสระ (ไม่ระลึก) อยู่กับของสกปรก และมิได้หมายความว่า พี่เขา บรรลุอริยธรรม

(๓) พระพุทธโคดมบัญญัติไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อให้พุทธบริษัทรู้ว่า ใจที่มีศีลย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ ใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมนำไปสู่การเกิดปัญญา (เห็นแจ้ง)

ดังนั้นบุคคลผู้มีศีลไม่ครบลงคุมให้ถึงใจ จิตย่อมเข้าไม่ถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่วแน่ (ฌาน) ด้วยเหตุนี้ พระพุทธโคดมจึงได้ตรัสเรื่องกาลามสูตร ไว้เพื่อเป็นเครื่องป้องกันการถูกหลอก

(๔) ใครเขาว่าเราปฏิบัติธรรมผิดทางก็เป็นเรื่องของเขา ส่วนเรื่องของเราต้องดูที่ใจตัวเอง ว่าปฏิบัติสมถภาวนาแล้ว จิตต้องตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้ว จิตต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้ง นี่คือเรื่องที่ผู้ถามปัญหา ต้องดำเนินไปให้ถูกตรงตามธรรม

(๕) คนที่มีความเห็นถูกตามธรรม ย่อมศรัทธาในเหตุผลที่เป็นจริงแท้ เป็นความจริงที่มิได้ขึ้นอยู่กับกาลเวลา ดังนั้นความเสื่อมศรัทธาในความเป็นจริงแท้ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีจิตเป็นทาสของกิเลส ด้วยเหตุนี้ผู้ไม่ประมาท จึงต้องพัฒนาจิตให้มีกำลังต้านอำนาจของมาร ด้วยการเจริญพละ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) อยู่ทุกขณะตื่น

(๖) ผู้ใดปฏิบัติธรรมได้ถูกตรงตามธรรม จิตของผู้นั้นย่อมมีโอกาสเข้าถึงความเป็นอิสระจากกิเลส ดังตัวอย่าง

ปฏาจารา หายบ้าด้วยการปฏิบัติธรรม แล้วจิตบรรลุอรหัตตผล

อิสิทาสี เลิกคิดฆ่าตัวตาย ด้วยการปฏิบัติธรรม แล้วจิตบรรลุอรหัตตผล

สิริมาโสเภณีแห่งแคว้นมคธ เลิกประกอบอาชีพโสเภณีด้วยการปฏิบัติธรรม แล้วจิตบรรลุโสดาปัตติผล ฯลฯ

ดังนั้นผู้รู้จริง จึงไม่ปฏิเสธช่วยเหลือคนให้พ้นไปจากความทุกข์

(๗) ผู้ใดยังมีจิตเป็นทาสของ ธาตุ ธรรม และขันธ์ ผู้นั้นย่อมมีจิตเศร้าหมอง ตรงกันข้าม ผู้ใดมีจิตเห็นแจ้งใน ธาตุ ธรรม และขันธ์ หรือเห็น ธาตุ ธรรม และขันธ์ เป็นอนัตตา ผู้นั้นย่อมมีชีวิตเป็นอิสระ นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์

๙๙. *ทำดวงให้ดี*

คำถาม

เรียนอาจารย์สนอง

หนูเคยฟังอาจารย์บรรยายธรรมะ และอยากถามอาจารย์ ปัจจุบันหนูทำงานและถูกกลั่นแกล้ง ใส่ร้ายป้ายสี จนเขาจะให้หนูออกปลายปีนี้

ทั้งที่ตั้งใจทำงานและพยายามทำดี แต่กลับถูกคน

แกล้ง เกลียด หมั่นไส้ ถูกขโมยผลงาน และถูกทำร้ายด้วยคำพูดส่อเสียด ดุด่าหยาบคาย

เรื่องเงินอีกเช่นกัน เวลาลงทุนอะไรมักจะเสียเงินมากกว่าได้

เรื่องรักก็เช่นเดียวกัน คนรักก็อยู่ห่างกันและอาจจะไม่ได้แต่งงานกันด้วย

หนูไม่เข้าใจว่าสิ่งนี้เป็นกรรมเก่า หรือกรรมใหม่ในชาติปัจจุบันคะ และมีวิธีใด ที่ทำให้ชีวิตหนูดีขึ้นอย่างเด่นชัดโดยเร็วไหมคะ และทำยังไงเราจะเบิกบุญเก่ามาใช้ได้บ้าง

ขอบคุณค่ะ

คำตอบ

ความอยากรู้เรื่องของกรรม มิได้เป็นเหตุทำให้พ้นทุกข์ ฉะนั้นบุคคลปรารถนามีความสุข จงเอาจิตอยู่กับปัจจุบัน คิด พูด ทำ ต้องไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล และไม่ผิดธรรม พร้อมกับทำดวงให้ดีด้วยการประพฤติ ทาน ศีล ภาวนา อยู่เสมอ เมื่อใดที่กรรมดีให้ผล ดวงชะตาดีย่อมเกิดขึ้นให้ผู้กระทำความดีได้เสมอ โดยไม่จำเป็นต้องเบิกบุญมาใช้ เพราะจิตมีบุญสั่งสมอยู่กับตัวเองแล้ว คนมีความดีย่อมสมความปรารถนาในสิ่งดีงามทั้งปวง ปัญหาต่างๆที่เขียนบอกเล่าไป ย่อมไม่เกิดขึ้นกับผู้มีดวงดี

๑๐๐. รู้ไม่จริงปัญหาจึงเกิด

คำถาม

กราบเท้าอาจารย์ดร. สนองที่เคารพอย่างสูง

หนูมีปัญหาหนึ่งเกี่ยวกับการรับของจากผู้ใหญ่ที่ไม่ใช่ญาติ ที่ท่านได้เมตตาให้สิ่งของและเงินทอง เพื่อให้หนูได้ใช้ในกิจพระพุทธศาสนา เช่น การทำบุญต่างๆและท่านได้ออกค่าใช้จ่ายครึ่งหนึ่งให้หนูได้ไปกราบสักการะ สังเวชนียสถานที่อินเดีย เมื่อรู้ว่าหนูจะกู้เงินไป ท่านสอนว่า ให้ทำแต่พอตัว เงินส่วนนี้ท่านให้เพราะเห็นในศรัทธาของหนู และให้ถือเสียว่าชาติก่อนหนูคงเคยให้ท่านมา ชาตินี้ท่านถึงได้เต็มใจให้ หนูซาบซึ้งใจมากที่ท่านเมตตาหนูเพียงนี้ หนูจึงคอยดูแล ช่วยเหลือในงานต่างๆ ที่ท่านขอร้อง มานานร่วม ๖-๗ ปี

หากเวลาผ่านไป คุณแม่ป่วย น้องชายป่วย หนูลาศึกษาต่อ และคุณพ่อมาเสียอีก รวมถึงงานในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้นตามวัยวุฒิ ทำให้หนูไปมาหาสู่และช่วยเหลือท่านไม่ได้อย่างเคย ทำให้เกิดความอึดอัด กระทบกระทั่งสุดที่หนูจะบรรยายได้ค่ะ เพราะท่านได้เห็นว่า หนูไม่เลือกท่าน ทั้งๆที่ท่านได้เคยช่วยเหลือหนูมาก่อน ท่านว่าหนูทำตัวออกห่าง ด้วยภาระที่ท่านมองว่าไม่เป็นสาระ หนูอึดอัดใจมาก แต่ก็ยัง ไปช่วยในสิ่งที่หนูช่วยได้ หากความอึดอัดใจยังคงอยู่ เนื่องจากคำขอของท่านหลายครั้ง ทำให้เวลาส่วนตัวที่มีไม่มากของหนูหายไป

ค่ะ เช่น หนูต้องกลับไปดูแลบ้าน ทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า หรือกลับไปเยี่ยมคุณแม่ที่น้องชายช่วยดูแลอยู่ ฯลฯ เพราะท่านมองว่าถ้าหนูไม่ซื้อบ้าน หนูก็ไม่ต้องมีบ้านเป็นภาระ ไม่ต้องทำงานหนักเพื่อผ่อนบ้าน ท่านแนะนำให้ขายเสียแล้วมาซื้อคอนโดเดียวกับท่าน จะได้มีเวลาให้ท่านมากขึ้น หนูไม่อยากมีอคติ ไม่อยากมีบาปกรรม หนูควรทำอย่างไรดีค่ะ เพื่อปรับปรุงใจที่คิดไม่ดีอยู่นี่ค่ะ

ตอนนี้หนูได้เกิดศรัทธาพระคุณเจ้ารูปหนึ่ง ตามไปฟังธรรมทุกธรรมมาสน์ ที่ท่านมาเทศน์โปรดญาติโยมชาวกรุงเทพ บางงานหนูก็ติดตามท่านไปต่างจังหวัด หนูก็ไปชักชวนและบอกกล่าวให้ท่าน เพราะอยากให้ท่านได้มาฟังธรรมพร้อมกันกับหนู แต่ท่านเห็นว่า พระคุณเจ้ารูปนี้ อายุยังอายุน้อย ฝึกปฏิบัติเองไม่มีครูบาอาจารย์ด้วย หนูก็โดนตักเตือน ว่าครูบาอาจารย์น่ะ มีรูปเดียวก็พอแล้ว ครูบาอาจารย์ของเราก็สุดยอดแล้ว อย่าแสวงหาอีกเลย ที่ว่าไม่เกิดผลของการปฏิบัตินั่น ส่วนหนึ่งจากบุญเก่า อีกส่วนคือได้ปฏิบัติตามท่านอย่างเต็มที่หรือยัง ถึงจะเปลี่ยนครูบาอาจารย์

ยอมรับว่าฟัง แต่ในใจหนูได้ศรัทธาพระคุณเจ้ารูปนี้อย่างเต็มหัวใจไปแล้ว เวลาไปก็แต่ไม่บอกให้ท่านทราบ นับถึงวันนี้ หนูได้พบกลุ่มกัลยาณมิตรใหม่ ที่ศรัทธาพระคุณเจ้ารูปนี้ด้วยกัน แต่ละคนมีหลายรูปแบบ หนูต้องหนักแน่นในใจให้ได้ ว่าหนูมาเพื่อเสริมปัญญา เพื่อความหลุดพ้น ก็มีกัลยาณมิตร (พี่ผู้หญิงนะคะ) ได้บอกว่า อยากให้หนูติดตามไปต่างประเทศด้วย

กัน ให้หนูยื่นวีซ่าไว้ ถ้าผ่านจะออกค่าตั๋วไปกลับให้ อย่าคิดมาก อย่ากังวลพี่มีเจตนาดีไม่มีอะไรแอบแฝงจริงๆ ให้เพราะเห็นแรงศรัทธาของหนูค่ะ หนูดีใจมากและได้เตรียมเอกสารที่จะยื่นทำวีซ่าแล้ว แต่ก็มีเหตุการณ์ในอดีต เกรงว่าจะเป็นทุกขลาภผุดขึ้นในใจ และคุณป้าของหนูให้สติอีกว่า ป้าไม่เห็นควร อย่าไปเลยไม่เหมาะ เราทำแค่สมฐานะเราก็พอแล้ว แค่ในประเทศก็พอ ไปที่โน้นไปทำอะไร ฟังแล้วก็โกรธป้าค่ะต่อมากลายเป็นความไม่สบายใจเมื่อได้คิด ก็เห็นว่าที่คุณป้าพูดนั้นจริงอยู่ ค่าใช้จ่ายไม่ได้มีแค่ค่าตั๋ว ค่าอื่นๆอีก และไหนจะต้องลางานอีก คุณป้าเอง ใจจริงก็อยากให้ไปอยู่ จะได้เป็นประสบการณ์ชีวิต แต่ก็ไม่อยากให้หนูเบียดเบียนตัวเองมากนัก ถึงแม้จะมีคนออกค่าตั๋วให้ก็ตาม เราไม่ได้มีเงินถุงเงินถังอย่างเขา หนูก็ต้องทำงานหาเงินเพิ่มขึ้นอีก หนูสับสน ฟุ้งซ่านมากและมีคำถามในใจดังนี้ว่า

๑. หากอาจารย์เป็นหนู อาจารย์จะมีวิธีคิดอย่างไร เมื่อมีผู้ใหญ่ให้สิ่งของเงินทอง จะรับหรือจะปฏิเสธอย่างไรดีค่ะ และเพราะอะไรค่ะ

๒. ครูบาอาจารย์นั้น ควรมีเพียงรูปเดียวเท่านั้นหรือค่ะ

๓. พระโสดาบัน สามารถป่วยเป็นโรคจิตโรคประสาทได้หรือไม่ค่ะ

๔. มีเพื่อนแนะนำมาว่า หนูอย่าฟังธรรมจากพระคุณเจ้าเพียงรูปเดียว ให้ฟังหลายๆรูป จะได้มองได้หลายมุม เพราะกิเลสมันละเอียดมากนัก อาจารย์เห็นด้วยหรือไม่อย่างไร

ค่ะ (ตัวหนูเอง คิดว่า ถ้าเราศรัทธาและเจอกัลยาณมิตรที่มีสัมมาทิฐิแล้ว รูปเดียวก็เพียงพอ เพราะเดินทางไปประตูนิพพานเหมือนกัน ท่านต้องสามารถแนะนำเราได้แน่ๆ)

๕. หนูเคยอธิษฐานไว้ว่า ขอให้หนูได้พบเจอครูบาอาจารย์ที่มีสัมมาทิฐิและสามารถรู้วาระจิตเราได้ อย่างที่อาจารย์ ดร.สนอง ได้พบเจอ พระโชดกญาณสิทธิเถระ เพื่อจะได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติให้ก้าวหน้ายิ่งๆขึ้นไปค่ะ ตอนนี้หนูว่าหนูพบแล้ว แต่ทำไมยังไม่แน่ใจและไม่ไว้ใจตัวเอง ว่าสิ่งที่หนูพบหนูรู้สึกนี่มันเป็นเรื่องจริงหรือหนูอุปาทานไปเอง หนูจะรู้ได้อย่างไรค่ะ

ขอกราบขอบพระคุณ ในความเมตตาตอบคำถามที่ยาวมากของหนูนะคะ

ขออนุโมทนาในบุญกุศลที่อาจารย์เมตตาต่อกัลยาณธรรมทุกท่านค่ะ สาธุ สาธุ สาธุ

คำตอบ

ความกตัญญูกตเวที และการประพฤติตามบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เป็นสิ่งที่คนดี คนมีความเจริญในชีวิตนิยมประพฤติ

คำว่า "นิยมประพฤติ" ในที่นี้หมายถึง ชอบประพฤติสิ่งใดประพฤติแล้วเกิดเป็นความดีงาม ผู้รู้ไม่เว้นประพฤติ คนไม่รู้ย่อมพูดได้ทั้งดีและไม่ดี แต่ผู้รู้จริงไม่เอาใจไปผูกติดเป็นทาสของคำพูดที่ออกจากปากคน ผู้รู้เอาคำพูดมาเป็นครูสอนใจตัวเอง หากเขาพูดดี พูดมีสาระ เราทำตาม หากเขาพูดไม่ดี ไม่มีสาระ เราไม่ทำตาม การได้ยิน ได้ฟังนั้น ย่อมเกิดประโยชน์ได้

บุคคลมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา แต่สัจธรรมที่ออกจากปากของผู้รู้จริง มีความไม่เสื่อมไปตามกาลเวลา ดังนั้นผู้ศรัทธาในตัวบุคคล จึงเป็นความศรัทธาที่เกิดจากความเห็นผิด ผู้รู้จริงไม่นิยมประพฤติเช่นนั้น และสิ่งที่คุณป้าพูดเตือนสติ เป็นคำพูดที่ถูกตรงตามธรรม

(๑) ผู้ให้ทาน (สิ่งของ เงินทอง) แก่ใครผู้ใด หากผู้รับทาน (ปฏิคาหก) รับแล้ว บุญย่อมเกิดขึ้นกับผู้ให้ ตรงกันข้ามหากผู้รับปฏิเสธ บุญย่อมไม่เกิดขึ้นกับผู้สละ ผู้บริจาค

(๒) ครูบาอาจารย์มิใช่มีเพียงรูปเดียว ผู้มีสติย่อมมีสรรพสิ่ง เช่น หมู หมา กา ไก่ มีตัวเอง และมีสิ่งที่อยู่รอบข้าง เป็นครูบาอาจารย์อีกด้วย

(๓) หากคำว่า "โรคจิต" (psychosis) หมายถึง ความผิดปรกติทางอารมณ์ พระโสดาบันยังป่วยเป็นโรคจิตได้ หากมองในแง่ของปรมัตถธรรม

หากคำว่า "โรคประสาท" (neurosis) หมายถึง จิตที่มีการปรุงแต่งอารมณ์ แล้วแสดงออกเป็นความกังวล ความห่วงใย พระโสดาบันย่อมไม่ป่วยเป็นโรคประสาท

(๔) ผู้ตอบปัญหาเห็นด้วยตามที่เพื่อนของผู้ถามปัญหาแนะนำ

(๕) ความไม่แน่ใจหรือไม่ไว้ใจตัวเอง เกิดขึ้นจากความรู้ไม่จริง (อวิชชา) ผู้ใดพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ผู้นั้นย่อมไม่มีปัญหาดังที่ถามไป

๑๐๑. ถามอาจารย์ได้ไหมคะ

คำถาม

กราบเรียน ท่าน อ. ดร.สนอง

หนูเคยเขียนมาถามท่านอาจารย์หลายครั้งแล้วค่ะ ได้รับความกระจ่างทุกครั้ง และหนูก็ได้ทำตามที่ท่านอาจารย์ได้กรุณาตอบให้ทราบ หนูกราบขอบพระคุณมากค่ะ

ช่วงนี้หนูกำลังนั่งกรรมฐาน โดยปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ไม่สะดวกจะไปตามวัด หรือสำนักต่าง ๆ

หนูมีปัญหาจะเรียนถามอีกค่ะ หนูนั่งกรรมฐานโดยปฏิบัติตามคำสอนของท่านโชดกที่หนูโหลดมาจากอินเตอร์เน็ต ตอนนี้หนูมีอาการดังนี้ค่ะ จิตไม่คิดไปเรื่องอื่น ภาวนาแต่คำว่าได้ยินหนอ ตามที่ท่านโชดกเทศน์ จนมีอยู่วันหนึ่งขณะที่นั่งหนูก็มีน้ำตาไหลออกมา พอเกิดอาการแบบนี้ท่านโชดกบอกให้ถามอาจารย์ หนูไม่ได้ไปปฏิบัติที่ไหน หนูขออนุญาตกราบเรียนถามท่านอาจารย์ได้ไหมคะ เพื่อสอบอารมณ์

แล้วหนูต้องทำยังไงต่อไปคะ ขอความกรุณาท่านอาจารย์ให้ความกระจ่างหนูด้วยค่ะ

กราบขอบพระคุณล่วงหน้าค่ะ

คำตอบ

ขณะนั่งภาวนาแล้วเกิดอาการน้ำตาไหล หากปรารถนาจะผ่านพ้นวิปัสสนูปกิเลสนี้ให้ได้ ต้องกำหนดว่า "น้ำตาไหลหนอๆๆๆๆ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการดังกล่าวจะหมดไป

๑๐๒. คำถามค้างคาใจ

คำถาม

กราบเรียนอาจารย์สนองที่เคารพ

หนูมีคำถามค้างคาใจมานาน ขอเรียนถามอาจารย์ ดังนี้ค่ะ

๑. เรื่องรักษาศีลค่ะ คือหนูปลูกต้นไม้แล้วมีแมลงและหนอนมารบกวน ที่ทำอยู่ขณะนี้ จะฉีดน้ำแรงๆให้มันหลุดออกไป หรือไม่ก็จะตัดใบและกิ่งที่มีแมลงเกาะอยู่ แล้วเอาไปทิ้ง แต่หนูจะรู้สึกว่าถึงเราจะไม่ได้ฆ่าเขาตรงๆ แต่การเอาไปทิ้งเขาก็จะตายอยู่ดี การทำอย่างนี้เป็นการเบียดเบียนสัตว์ ผิดศีลรึเปล่าค่ะ และหนูควรจะทำอย่างไรดีค่ะเพราะถ้าปล่อยแมลงไว้ ต้นไม้ก็จะไม่งาม

๒. หนูเคยฟังอาจารย์กล่าวว่า เราจะสามารถดูว่าจิตมีกำลังเป็นสมาธิรึเปล่าได้จากการนอน ถ้านอนน้อยลงแสดงว่าจิตมีเป็นสมาธิ แต่จากการสังเกต หนูจะเห็นว่าจะมีช่วงอยู่ช่วงหนึ่ง (ประมาณ ๓-๔ เดือนมักจะเป็นครั้งหนึ่ง) ที่อยู่ๆก็จะนอนมากกว่าปกติ ถึงจะตื่นนอนแล้ว และก็ไม่ได้ง่วงนอนแล้ว แต่จะรู้สึกว่าไม่มีแรง (ทางจิตใจนะค่ะ) อยากจะอยู่นิ่งๆ เฉยๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากปฏิบัติในรูปแบบด้วยค่ะ หนูพยายามจะหาว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เกิด แต่ก็ไม่พบค่ะเพราะเมื่อวานก็

ยังนั่งปฏิบัติธรรมได้ดี รวมทั้งยังอยากทำนู่นทำนี่อยู่ ขอเรียนถามอาจารย์ว่าที่หนูเป็นอยู่มันเกิดจากอะไรค่ะ และหนูควรจะดูว่ามันไม่เที่ยง หรือควรหาสาเหตุให้พบดีค่ะ

ขอบพระคุณอาจารย์มากนะค่ะ

คำตอบ

ผู้ใดมีปัญหาค้างคาใจมานาน ผู้นั้นย่อมมีความทุกข์ใจเกิดขึ้นมายาวนาน

(๑) การตัดเอากิ่งไม้ที่มีแมลงเกาะอยู่ไปทิ้ง ถือว่าเป็นการเบียดเบียนสัตว์ (แมลง) ได้ หากผู้ถามปัญหามีความจำเป็นที่จะต้องทำเช่นนั้น ควรต้องทำบุญใหญ่ (ปฏิบัติธรรม) ให้เกิดขึ้น เพื่อให้บาปตามส่งผลไม่ทัน

(๒) เมื่อใดที่ตื่นขึ้น แต่ยังมีความขี้เกียจ (ไม่อยากทำอะไร) หากผู้ถามปัญหาปรารถนาความขยัน ให้นอนบริกรรมอานาปานสติ หายใจเข้ากำหนดว่า "พุท" หายใจออกกำหนดว่า "โธ" ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วความขยัน (อยากทำอะไรๆ) ย่อมเกิดขึ้น

กล่าวโดยสรุปว่า จิตที่มีอารมณ์ปรุงแต่งมาก พลังงานในร่างกายย่อมเหลือน้อย ความขี้เกียจจึงเกิดขึ้น ตรงกันข้าม จิตที่มีอารมณ์ปรุงแต่งน้อย พลังงานในร่างกายย่อมมีมาก ความขยันจึงเกิดขึ้น

๑๐๓. ปัญหาชีวิตคิดไม่ออก

คำถาม

กราบเรียน อาจารย์สนอง วรอุไร

ดิฉันได้อ่านหนังสือเล่มแรกของอาจารย์เรื่อง ทางสายเอก ทำให้เปลี่ยนชีวิตจากแต่ก่อน เคยแต่นับถือศาสนาพุทธแต่ในบัตรประชาชน เดินตามรอยพระพุทธศาสนาแบบไม่มีแบบแผน ทำบุญ ไปวัด ก็หวังว่าให้ได้รับผลบุญที่ทำ เมื่อได้ศึกษาแล้วทำให้มีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น

มาครั้งนี้ดิฉันมีปัญหาชีวิตคิดไม่ออกจริงๆ ไม่กล้าปรึกษาอาจารย์แต่ในที่สุดจึงตัดสินใจปรึกษาอาจารย์ ดังนี้

ดิฉันแต่งงานมาแล้ว ๔ ปี มีลูก ๒ คน คนโต อายุ ๓ ขวบ คนที่ ๒ อายุ ๗ เดือน คนโตอยู่กับสามี คนเล็กอยู่กับดิฉัน ครอบครัวเรายังไม่ได้อยู่ด้วยกัน พ่อ แม่ ลูก เลย เนื่องจากเราอยู่กันคนละจังหวัด สามีอยู่โคราชกับพ่อแม่ของเขา ส่วนดิฉันอยู่มุกดาหารกับพ่อแม่

มาตอนนี้ดิฉันจะต้องได้เลือกว่าจะไปทางไหน ระหว่างอยู่กับบิดามารดา หรือต้องย้ายไปอยู่กับสามีที่โคราชเพราะทางคุณพ่อ คุณแม่ของดิฉันอยากให้ดิฉันอยู่ด้วยอยากให้สามีดิฉันย้ายมาทำงานที่มุกดาหารด้วย แต่สามีดิฉันเขาไม่มาท่าเดียวเพราะต่างคนก็เป็นผู้ที่ทางครอบครัวหวังเป็นที่พึ่งพิงทั้งสองฝ่าย ถ้าดิฉันย้ายไปโคราช ก็เท่ากับหัวใจของพ่อกับ

แม่โดนบั่นทอนไปเรื่อยๆ เพราะท่านหวังให้ดำรงวงศ์สกุลต่อ หวังฝากผีฝากไข้ ดิฉันจึงคิดไม่ออกจริงๆ ว่าจะไปทางไหนดี จึงขอความกรุณาอาจารย์ช่วยชี้แนะด้วยค่ะ

ดิฉันกราบขอบพระคุณอาจารย์อย่างสุดซึ้ง ที่ได้อ่านหนังสือที่มีคุณค่าทำให้มีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น

คำตอบ

บุคคลมีชีวิตเป็นของตัวเองจึงต้องบริหารจัดการชีวิตด้วยตัวเอง ต่างคนต่างมาสู่โลกใบนี้ ต่างคนต่างไปจากโลกใบนี้ มาไม่พร้อมกัน ไปไม่พร้อมกัน ผู้รู้จึงนิยมบริหารจัดการชีวิตด้วยตัวเอง ให้มีความเป็นอยู่ที่เจริญ ด้วยการประพฤติทาน ให้เป็นผู้มีบุญ มีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีอุปการคุณอีกด้วย

๑๐๔. ฝึกสติให้อยู่กับตัว

คำถาม

กราบเรียน อ. สนอง ที่เคารพครับ

ผมเป็นคนหนึ่งที่ได้ฟัง ธรรม บรรยายของท่านอาจารย์ แล้วรู้สึกมีประโยชน์มาก

ผมก็ได้พยายามปฏิบัติตาม เนื่องจากไม่ค่อยมีเวลามากจึงใช้การฝึก สติ ให้อยู่กับเนื้อตัว ก็รู้สึกว่ากิเลส ความ

อยากได้ อยากมีหมดไปเยอะ รู้สึกว่า ความคิดไม่ใช่ของเราเกิดดับไปเรื่อยๆ แบบนี้ครับ จนบางครั้งเวลารู้สึกเหมือนทุกอย่างเป็นความว่างสุดท้ายก็จะหายไป ไม่ได้ทำให้รู้สึกมีความทะเยอทะยาน เหมือนแต่ก่อน รู้สึกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น

ผมจึงมีคำถาม ดังนี้ครับ

๑) วิธีฝึกแบบนี้ถูกทางมั้ยครับ และ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นผมรู้สึกว่าเรื่องทางโลกเหมือนเป็นเรื่อง ว่างเปล่า นั้น ถูกทางไหมครับ

๒) เนื่องจากผมค้าขาย บางครั้งรู้สึกว่า ต้องมีกำไร แต่ก็ไม่อยากทำขึ้นมา รู้สึกขัดแย้งเหมือนกันครับ ต้องทำอย่างไรครับ

๓) ตอนเด็กผมเคยนั่งสมาธิแล้วเหมือนวิญญาณจะหลุดจากร่าง แต่พยายามข่มไว้ไม่ให้ออก ครั้งนั้นพอออกจากสมาธิรู้สึกประสาท หู ตา จิตไวไปหมด บางครั้งคิดว่าแม่จะเรียก แล้วก็เรียกจริงๆ เหมือนรู้ไปก่อนหน้า ทำอะไรแบบไม่ต้องคิดเลยน่ะครับ แต่ความรู้สึกแบบนี้ก็หายไปตอนโต

อาการแบบนี้คืออะไรครับ อยากให้ อาจารย์ ช่วยชี้แนะแนวทางปฏิบัติต่อไปด้วยครับ ขอบพระคุณมากครับ

คำตอบ

(๑) เรื่องที่เขียนบอกเล่าไป เป็นการฝึกจิตที่ดำเนินไปถูกทางแล้ว ... สาธุ

(๒) ต้องเจริญพละ ๕ (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) ให้ได้ทุกขณะตื่น แล้วจะรู้วิธีบริหารจัดการชีวิตของตัวเอง ให้อยู่กับโลกได้อย่างไม่ขัดแย้ง

(๓) เมื่อเติบใหญ่ขึ้น กิเลสเข้าครอบงำจิตมากขึ้น จึงทำให้จิตมีความเศร้าหมอง ปัญญาที่เคยรู้ล่วงหน้าจึงหายไป นี่คืออาการของจิตที่ถูกกิเลสครอบงำ ตัวรู้ที่เคยเกิดขึ้นครั้งยังเป็นเด็ก เป็นเพียงโลกิยญาณ ที่มิได้ทำให้ชีวิตพ้นไปจากความทุกข์ แต่หากผู้ถามปัญหาปรารถนามีชีวิตเป็นอิสระ ต้องพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) จนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้เมื่อใด โอกาสที่จิตจะเป็นอิสระจากโลกธรรม เป็นอิสระจากวัตถุ และเป็นอิสระจากกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์ ๑๐) จึงจะเกิดขึ้นได้ แล้วเมื่อนั้นชีวิตจึงจะดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์

๑๐๕. แก้ปัญหาที่ตัวเอง

คำถาม

สวัสดีครับ ผมมีปัญหาทุกข์ใจเรียนสอบถามดังนี้

๑. บ้านที่ผมอยู่ อยู่มาตั้งแต่เกิด จนป่านนี้ก็ ๓๐ กว่าปีเข้าไปแล้ว เดิมเป็นที่ดินโล่งๆ แต่เมื่อสักสามสี่ปีที่ผ่านมา มีร้านเหล้า ผับ เทค มาเปิดประมาณ ๔-๕ ร้าน เต็มไปหมดเลยรอบบ้านผมเลย ร้องเพลงเอะอะโวยวาย เมา ทะเลาะกันเสียงดังมาก รบกวนเวลานอน และเวลาอ่านหนังสือ จะพึ่ง

ตำรวจกับสำนักงานเขตก็ไม่ได้เลย แจ้งไปแล้วก็ไม่เกิดผลใดๆ ชาวบ้านแถวนี้เขาก็เดือดร้อนเหมือนกัน ผมจึงขอทราบว่า ผมไปก่อกรรมเวรอะไรเอาไว้ จึงมีร้านพวกนี้มาตั้งใกล้ๆบ้านเต็มไปหมดเลย และผมมีทางลดทอน/เบี่ยงเบนกรรมนี้บ้างหรือไม่ครับ (ปกติผมก็สวดมนต์ ไหว้พระ รักษาศีลอยู่ประจำนะครับ) ผมกะว่าจะแจกซีดีธรรมะได้ไหมครับ ใช้บุญจากเสียงธรรมะกลบเสียงเพลง เสียงคนเมา

๒. สืบเนื่องจากข้อ ๑. มีพระท่านหนึ่งแนะนำผมว่า เวลาทำบุญก็กรวดน้ำอุทิศส่วนบุญไปให้เจ้าที่ที่ร้านเหล่านั้นตั้งอยู่ แล้วขอให้เจ้าที่เจ้าทางไปดลจิตดลใจร้านพวกนั้นให้ไปทำมาหากินที่อื่น แต่ผมลองมาเป็นปีแล้วก็ไม่ได้ผลเสียที ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ

๓. พวกที่มันมารบกวนบ้านผมเนี่ย กรรมจะสนองพวกเขาบ้างไหมครับ หนวกหูเหลือเกิน

๔. อันนี้ไม่เกี่ยวกับสามข้อแรก คือ ท่านอาจารย์สนองเคยไปบรรยายที่การไฟฟ้าฯ ท่านเคยบอกว่าพระที่เข้าสมาบัติในป่าลึกสามารถรักษาไข้ป่าได้ด้วยการเข้าสมาบัติ ทำให้ร่างกายไม่ต้องใช้ออกซิเจน เชื้อโรคจะขาดออกซิเจนและตายไปเอง ผมขอถามว่าการทำเช่นนี้เหตุใดร่างกายพระจึงไม่ตายไปด้วยเพราะขาดออกซิเจนเช่นเดียวกับเชื้อโรค

รบกวนท่านอาจารย์ช่วยตอบด้วยครับ ผมเดือดร้อนมากๆ โดยเฉพาะในคำถามข้อหนึ่งครับ

ขอบพระคุณในความกรุณาล่วงหน้าครับ

คำตอบ

(๑) ผู้ใดพัฒนาจิตจนมีศีล ๕ และมีสัจจะคุมใจอยู่ทุกขณะตื่น กายย่อมศักดิ์สิทธิ์ จิตย่อมศักดิ์สิทธิ์ เคยมีตัวอย่างของปัญหาแบบที่ถามไป ผู้มีความศักดิ์สิทธิ์เพียงแต่พูดว่า "เทวดาไม่หนวกหูบ้างหรือ" พูดเพียงเท่านั้น ผลปรากฏว่า นับจากวันนั้นจนถึงวันนี้ นานเป็นเวลาหลายปีแล้ว ปัญหาดังกล่าวอันตรธานหมดสิ้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้ใดยังไม่มีความศักดิ์สิทธิ์ และหนี้เวรกรรมยังชดใช้ไม่หมดสิ้น การแจกซีดีธรรมะไม่สามารถแก้ปัญหานี้ได้

(๒) พระแนะนำถูกแล้ว แต่ผู้ถามปัญหายังทำเหตุได้ไม่ถูกตรง ปัญหาจึงยังคงมีอยู่

(๓) ผู้รู้จริงแท้ไม่สงสัยในกฎแห่งกรรม แต่ผู้รู้จริงแท้เอาเขาเป็นครูที่ทำให้เราได้สร้างขันติบารมี ทำให้เราได้สร้างเมตตาบารมีด้วยการให้อภัยเป็นทาน ฉะนั้นจงมีสติและดูให้ออกว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นคุณแก่เรา เราเป็นผู้มีบุญไม่ต้องเดินทางไปหาครูที่ไหนที่อยู่ห่างไกล ให้เสียทั้งเงินและเสียทั้งเวลา

(๔) ใครผู้ใดพัฒนาจิต (สมถภาวนา) จนเข้าถึงปัญญาสูงสุดฝ่ายโลกิยะได้แล้ว ย่อมรู้ เห็น เข้าใจว่า กำลังของสมาธิขั้นสูง (นิโรธสมาบัติ) ย่อมสามารถคุ้มรักษาร่างกายนี้ ให้คงอยู่ได้ในสภาวะไร้ออกซิเจน

กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแผ่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการจัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3 และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่างๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะเป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการสละแรงกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการจัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยังห้องสมุด หรือวัดต่างๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาติดต่อ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔ โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาธรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘ โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗

ผลงานเล่มอื่นๆ ของชมรมกัลยาณธรรม

- ทางสายเอก (ฉบับภาษาไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ, ศีลและปัญญา
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า, ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า
- มาดสดใสด้วยหัวใจเกินร้อย, ดูรู้หนึ่งพรรษา
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑ - ๒๐
- อัญมณีแห่งชีวิต, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบทพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวฝาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิถีพุทธ, มหัศจรรย์แห่งจิต, ธรรมะภาคปฏิบัติ
- สันติวรบท และอริยธรรม, คนดีที่โลกต้องการ
- รวมรสบทธรรม, การพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา
- ตายแล้วไปไหน, บริหารใจเพื่อสร้างจิตสำนึก
- สติ ๕ อย่าง และ บทโศลกแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ, เด็กหญิงพิมพวดี
- ให้ทานเพื่ออะไร, พระคิริมานนทสูตร
- ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน, เริ่มต้นภาวนา ฯลฯ

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3 อีกจำนวนมาก
ติดต่อได้ที่ ชมรมกัลยาณธรรม
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘ และ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
www.kanlayanatam.com

สินบน

คำถาม

การดำเนินธุรกิจในบางแห่ง ผู้ขายจำเป็นต้องให้สินบนกับผู้ซื้อมิฉะนั้นจะไม่ได้งาน ในกรณีนี้ผู้ขายผิดศีลในข้อใดและจะได้รับผลของกรรมหนักไหม อย่างไร และควรเลิกอาชีพนี้เลยไหมคะ

คำตอบ

คำว่า "สินบน" หากหมายถึงทรัพย์หรือสิ่งของที่จะให้เป็นเครื่องตอบแทนผู้ที่จะช่วยให้สำเร็จตามประสงค์

การให้สินบนที่มีเหตุมาจากเจตนาดี คือให้ขายสินค้าที่มีคุณภาพดีกว่าผู้อื่นได้ อย่างนี้ไม่ถือว่าเป็นบาป ตรงกันข้าม หากติดสินบนให้ขายสินค้าด้อยคุณภาพกว่าผู้อื่นได้ การกระทำอย่างนี้ถือว่าเป็นบาป

ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

www.kanlayanatam.com

สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๒๑ www.kanlayanatam.com ดร.สนอง วรอุไร